



Lo mejor de nosotros para su familia













MANERA

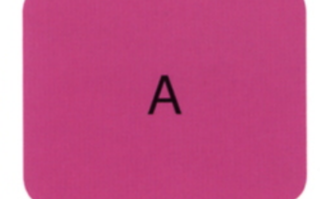


COCINO




MI



A













Lista de iconos



Tiempo total:

Indica todo el tiempo necesario para preparar las recetas. Unas son de preparación muy rápida, mientras que otras se preparan la víspera. Incluye el tiempo de horneado, de enfriamiento, etc.

Tiempo de preparación:

Éste es el tiempo que llevará preparar la receta. Los otros tiempos, p.ej. para el horneado o el enfriamiento, se indican en el texto y se incluyen en el tiempo total.


pequeña


mediana


grande

Raciones:

Aquí se indica el número o el tamaño de las raciones.


baja


media


alta

Dificultad:

Podrá preparar todas las recetas fácilmente y sin problemas. Para algunas quizás necesitará un poco más de tiempo si no tiene mucha experiencia en la cocina o en el uso del Thermomix.



Valores nutricionales:

Aquí encontrará toda la información relativa a los principales Valores nutricionales de una receta.

Ingredientes:

Aquí tiene una lista completa de los ingredientes con sus cantidades exactas.

Número de receta

Nombre de la receta

16 *Pasta choux "Profiteroles"*

Ingredientes

Pasta *choux*
150 g de agua
80 g de mantequilla, a temperatura ambiente
1 pellizco de sal
10 g de azúcar
120 g de harina
3 huevos

Salsa de chocolate y preparación de los profiteroles
250 g de chocolate amargo, mínimo 70% de cacao, troceado
40 g de mantequilla, a temperatura ambiente
200 g de leche helado de vainilla, industrial o casero (pág. 228)

Tiempo total: 2 h. Tiempo de preparación: 20 min. | *18 porciones* | *media* | *por porción: Proteínas 4 g; Carbohidratos 18 g; Grasas 16 g; Kj 990; Kcal 237*

Preparación

Pasta *choux*

1. Precaliente el horno a 200° C.
2. Ponga en el vaso el agua, la mantequilla, la sal y el azúcar y programe **5 min./100° C/vel. 1**.
3. Añada la harina y mezcle programando **20 seg./vel. 4**. Retire el vaso y deje enfriar 10 minutos.
4. Coloque el vaso en su posición. Programe velocidad **5**, y con la máquina en marcha, vaya añadiendo los huevos uno a uno por el bocal de la tapadera. Programe otros **30 seg./vel. 5**. Vierta la pasta en un manga pastelera de boquilla lisa o en una bolsa de plástico cortando una punta. Coloque pequeñas porciones (del tamaño de una nuez) en una bandeja de horno cubierta de papel de hornear dejando 6 cm de distancia entre ellas. Hornee de 20 a 25 minutos. Apague el horno y deje la puerta ligeramente abierta, con objeto de que la pasta se seque durante 10 minutos. Retire del horno y deje enfriar completamente.

Salsa de chocolate y preparación de los profiteroles

5. Ponga el chocolate en el vaso y programe **10 seg./vel. 9**.
6. Añada la mantequilla y la leche y caliente programando **4 min./100° C/vel. 2**. Vierta la salsa en un recipiente.
7. Corte la pasta *choux* por la mitad y coloque en cada plato de 2 a 3 bases de profiteroles. Ponga un poco de helado sobre las bases y cubra con la mitad superior. Bañe con la salsa de chocolate. Sirva inmediatamente, acompañando con el resto de la salsa.

Sugerencias
- Si va a utilizar helado de vainilla casero, sáquelo de la nevera y remuévalo antes del paso 7.
- Espolvoree con algo de azúcar glas y sirva con nata montada.

Manga pastelera, bandeja de horno, papel de hornear

Variante
La pasta *choux* una vez horneada, se puede rellenar con nata montada y frutas. Así mismo, puede probar con un relleno de crema de queso a las finas hierbas. A esta pasta le podrá dar la forma y el tamaño que usted desee.

268

Variantes:

Algunas recetas que resultan deliciosas con carne, también resultan fantásticas como platos vegetarianos eliminando la carne. Otras pueden prepararse con verduras diferentes según la temporada.

Preparación:

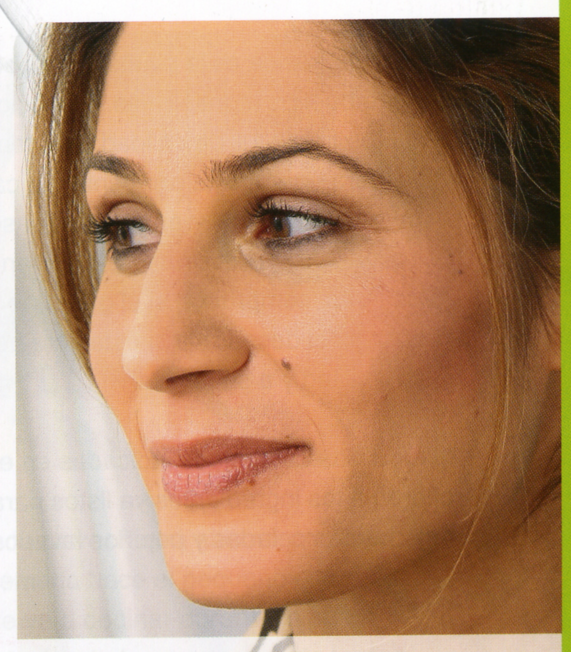
Aquí puede encontrar una descripción detallada de los pasos a seguir.

Fotos:
Las fotos aclaran algunos de los pasos a seguir y a veces sólo muestran lo divertido que es cocinar con Thermomix y/o la apariencia de los alimentos en crudo.

Datos interesantes:
Aquí encontrará información interesante sobre la propia receta, sus particularidades o su historia.

Capítulo





Toda la información de un vistazo.

Recetas claras y comprensibles



Consejos:
Aquí encontrará indicaciones acerca de cómo mejorar la presentación de los platos o información sobre la preparación y sobre ingredientes alternativos.



Accesorios útiles:
Se indican los accesorios que necesitará para preparar la receta o los que puedan resultarle útiles.

Información básica sobre la cocina con Thermomix

Bases para cocinar con Thermomix con éxito

1) La regla básica es la siguiente: un buen plato requiere buenos ingredientes. Seleccione siempre alimentos frescos y de calidad. Así, tendrá una base sólida para una cocina excelente. La calidad del producto puede alterar en algunos casos los tiempos de troceado o de cocción indicados en la receta. Por lo tanto, compruebe si el grado de troceado de la verdura es el deseado o si ésta está hecha como le gusta a usted y a su familia.

2) Todas las cantidades indicadas en este libro se refieren a los ingredientes ya listos para cocinar, p. ej. patatas peladas y pepinos lavados y sin pepitas.

4) Las hierbas aromáticas se pican mejor si, después de lavarlas, se secan con papel de cocina.

5) Para que los ingredientes queden picados uniformemente, córtelos previamente en trozos de tamaño similar (como máximo de 5 x 5 cm). Si no desea picar los ingredientes, cocínelos en trozos de tamaño mediano.

6) En las recetas se utilizan huevos de tamaño medio (de unos 60 g) y mantequilla sin sal.







3) Lave bien los ingredientes. Las carnes y pescados deben lavarse siempre bajo el chorro de agua fría y secarse con papel de cocina.

7) Si le falta algún ingrediente o el que figura en la receta está contraindicado para su dieta, sustitúyalo por otro de su conveniencia. Si le gustan las verduras más hechas incremente el tiempo de cocción en 2 minutos. Utilice su imaginación y prepare las recetas a su manera. Es muy fácil cocinar de forma creativa con el Thermomix.

8) La mayoría de las recetas incluyen ingredientes que se encuentran fácilmente. En caso de no tener un ingrediente específico, normalmente puede sustituirlo por otro que resulte apropiado para la receta. Puede utilizar perejil en vez de perifollo, pechuga de pavo en vez de pechuga de pollo, jamón serrano en vez de jamón *prosciutto*, especias secas en vez de frescas, nata en vez de *crème fraîche*, o productos con bajo contenido graso.

9) Si es necesario, adapte las cantidades de especias indicadas en las recetas a sus gustos personales.

10) Los platos también pueden recalentarse con vapor de agua dentro del cestillo o en el Varoma. Así no es necesario añadir aceite o grasa adicional.

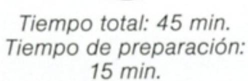
gramos = kilogramos	***mililitros = litros***
250 g = 0,25 kg	*250 ml = ¼ l*
500 g = 0,5 kg	*500 ml = ½ l*
1000 g = 1 kg	*1000 ml = 1 l*
2000 g = 2 kg	*2000 ml = 2 l*

11) Utilice los tiempos de cocción indicados en las recetas como orientación. Puede variarlos en función de la calidad de los ingredientes y, por supuesto, de sus preferencias personales.



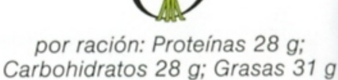
12) Planificar es la clave. Podrá ahorrar mucho tiempo si a finales de semana hace el pequeño esfuerzo de decidir lo que va a cocinar durante la semana siguiente. Disfrutará ante la perspectiva de tantas comidas apetecibles y le dará la posibilidad de preparar algunos ingredientes con antelación. Haga una pequeña lista de todo lo que necesita y llévesela a la compra. Orientativamente, utilice las cantidades indicadas en las recetas de este libro y, si desea preparar sus propias recetas, elija una similar y adapte la lista de ingredientes.

1 *Caldo vegetal casero*



Tiempo total: 45 min.
Tiempo de preparación: 15 min.

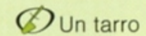

1 tarro


baja


por ración: Proteínas 28 g; Carbohidratos 28 g; Grasas 31 g Kj 2241; Kcal 536

Ingredientes

50 g de queso parmesano, troceado
200 g de tallo de apio
250 g de zanahorias
100 g de cebollas
100 g de tomates
150 g de calabacines
1 diente de ajo
50 g de setas, frescas
1 hoja de laurel, opcional
unas ramitas de hierbas aromáticas frescas variadas, (albahaca, salvia, romero), sólo las hojas
unas ramitas de perejil, fresco
120 g de sal marina, gruesa
30 g de vino blanco, seco
1 cucharada de aceite de oliva


Un tarro

Preparación

1. Ponga el queso en el vaso y rállelo durante **10 seg./vel. 10**. Retire y reserve.
2. Trocee todas las verduras, viértalas con las hierbas aromáticas en el vaso y píquelas durante **10 seg./vel. 7** con la ayuda de la espátula.
3. Añada la sal, el vino y el aceite de oliva y programe **40 min./Varoma/vel. 2**. Coloque el cestillo encima de la tapa del vaso en lugar del cubilete.
4. Extraiga el cestillo, añada el queso parmesano, coloque el cubilete y triture durante **1 min./vel. 10**. Vierta en un tarro y deje enfriar.

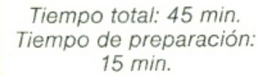
Dosis
Utilice de 1 a 2 cucharaditas (1 cubito de caldo aprox.) por cada 500 g de agua para obtener 500 g de caldo.

Conservación
Cuando el caldo está frío, se conservará fresco en el frigorífico durante varios meses.

Sugerencias
- Cree sus propias variantes adaptando la receta para preparar caldo con los ingredientes naturales que desee.
- Utilice más setas si desea realzar su sabor.



2 *Caldo de ave casero*



Tiempo total: 45 min.
Tiempo de preparación: 15 min.


1 tarro


baja

por ración: Proteínas 71 g; Carbohidratos 20 g; Grasas 16 g
Kj 2303; Kcal 551

Ingredientes

300 g de muslos de pollo, troceados, sin piel ni hueso y sin tendones (500 g aprox.)
200 g de verduras, variadas troceadas, (apio, nabo, cebolla, ajo, puerros, chirivía)
4 ramitas de hierbas aromáticas variadas, sólo las hojas (romero, tomillo, orégano, perejil),
150 g de sal marina, gruesa
50 g de vino blanco
1 hoja de laurel
1 clavo de olor
5 semillas de cilantro

Preparación

1. Ponga los muslos de pollo en el vaso y triture **5 seg./vel. 7**. Retire y reserve.
2. Introduzca todas las verduras y las hierbas en el vaso y pique durante **10 seg./vel. 5**.
3. Añada la sal, el pollo picado, el vino, la hoja de laurel, el clavo y el cilantro, y programe **30 min./Varoma/vel. 2**. Coloque el cestillo encima de la tapa del vaso en lugar del cubilete.
4. Retire el cestillo, inserte el cubilete y mezcle **1 min./vel. 10**. Vierta en un tarro y deje enfriar.

Dosis
Utilice una cucharadita (1 cubito aprox.) por cada 500 g de agua para obtener 500 g de líquido.

Conservación
Cuando el caldo está frío, se conserva fresco en el frigorífico durante varios meses.

Sugerencia
Sea creativo y prepare su propia pasta de caldo eligiendo los ingredientes a su gusto.


Un tarro



Variante
Para preparar un **caldo de carne** utilice los siguientes ingredientes: 300 g de carne, sin nervios ni tendones, troceada, 300 g de verduras variadas (apio, zanahorias, cebollas, ajo, tomates), troceadas, 4 ramitas de hierbas aromáticas frescas variadas (salvia, romero), 300 g de sal marina gruesa, 30 g de vino tinto, una hoja de laurel y 1 clavo de olor. Proceda según las indicaciones arriba descritas.

3 Caldo de pescado casero


Tiempo total: 42 min.
Tiempo de preparación: 15 min.


1 tarro


baja


por ración: Proteínas 89 g; Carbohidratos 2 g; Grasas 5 g Kj 1746; Kcal 418

Ingredientes

500 g de pescado y marisco variado, fresco (preferible de agua salada: bacalao, lubina, gambas, langostinos)
240 g de sal marina, gruesa

Preparación

1. Limpie el pescado (quítele la piel y las espinas) y los mariscos (pélelos) y séquelos a continuación con papel de cocina. Introduzca el pescado y el marisco en el vaso y trocee durante **1 min./vel. 6**.
2. Añada la sal y programe **20 min./100° C/vel. 1**. Coloque el cestillo encima de la tapa del vaso en vez del cubilete. Como mínimo cada **5 minutos**, interrumpa la cocción y espume el caldo.
3. Retire el cestillo, inserte el cubilete y triture **1 min./vel. 9**. Vierta en un tarro y deje enfriar.

Dosis
Utilice 1 cucharadita por cada 500 g de agua para obtener 500 g de caldo de pescado.

Conservación
Cuando el caldo está frío, se conserva fresco en el frigorífico durante varios meses.

Sugerencia
Este caldo añadirá sabor a sus platos de pescado.


Un tarro







RECETAS BÁSICAS

ENTRANTES Y SOPAS

Índice de capítulos de recetas



PLATO PRINCIPAL – CARNES

PLATO PRINCIPAL – PESCADOS

PLATO PRINCIPAL – VEGETARIANOS

GUARNICIONES



SALSAS Y CREMAS PARA UNTAR

POSTRES



PANES Y REPOSTERÍA

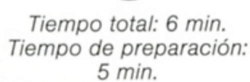
BEBIDAS

1 Guacamole





Tiempo total: 6 min. *Tiempo de preparación: 5 min.*	*10 raciones*	*baja*	*por ración: Proteínas 1 g; Carbohidratos 1 g; Grasas 11 g Kj 440; Kcal 105*



Ingredientes

5 ramitas de cilantro, sólo las hojas
100 g de cebolla, troceada
2 chiles, no demasiado picantes, frescos, cortados por la mitad y sin semillas
1 tomate
1 diente de ajo
450 g de aguacates, maduros, pelados y sin hueso
1 cucharada de zumo de limón
1 cucharadita de sal

Preparación

1. Ponga el cilantro en el vaso y trocee **3 seg./vel. 5**.
2. Añada las cebollas, los chiles, los dientes de ajo y el tomate, y trocee programando **5 seg./vel. 5**. Retire y reserve.
3. Ponga en el vaso los aguacates, el zumo de limón y la sal, y trocee durante **5 seg./vel. 4**.
4. Agregue la mezcla anterior y programe **10 seg./vel. 3**. Compruebe el punto de sal, vierta en un cuenco y sirva frío.

Sugerencias

- Ponga el hueso del aguacate dentro del guacamole para evitar que éste se oscurezca.
- Sírvalo con nachos como tapa, o como salsa para tortillas mexicanas.
- En México se suele utilizar chile serrano, que es verde y de 4 a 6 cm de longitud y ancho como un pulgar. Puede sustituirlo por ½ a 1 cucharada sopera de chile en polvo, o pimienta de cayena, al gusto.



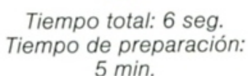




2 *Tartar de salmón fresco*

Ingredientes

1 cucharadita de granos de pimienta rosa
2 ramitas de eneldo, fresco
300 g de salmón, calidad sushi, en filetes de pescado fresco sin piel
zumo de ½ limón
2 cucharadas de aceite de oliva
½ cucharadita de salsa Worcestershire
½ cucharadita de sal
1 pellizco de pimienta
1 ramillete de berros o ensalada mixta



Tiempo total: 6 seg.
Tiempo de preparación: 5 min.


6 raciones


baja


por ración: Proteínas 10 g; Carbohidratos 1 g; Grasas 7 g Kj 463; Kcal 111

Preparación

1. Ponga la pimienta rosa y el eneldo en el vaso y programe **5 seg./vel. 6**. Con la ayuda de la espátula, lleve los ingredientes de las paredes del vaso hacia el fondo.
2. Añada el salmón, el zumo de limón, el aceite, la salsa Worcestershire, la sal y la pimienta. Programe **4 seg./↺/vel. 5**.
3. Reparta los canónigos en 6 platos y coloque el tartar de salmón encima. Decore con algunos granos de pimienta rosa y eneldo. Sirva frío.

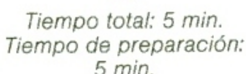
Recomendación
- Utilice únicamente pescado fresco que haya estado congelado a –18°C, durante las últimas 12 horas.
- Sirva con nata montada.



Variante
Sea creativo y en lugar de salmón utilice otros pescados, por ejemplo lubina (que también debe haber estado congelada un mínimo de 12 horas a –18°C) o mezcle p.ej. mitad salmón, mitad lubina o mitad salmón fresco y mitad salmón ahumado.



3 *Ensalada de verduras y frutas*




Tiempo total: 5 min.
Tiempo de preparación: 5 min.

4 raciones

baja

por ración: Proteínas 1 g; Carbohidratos 9 g; Grasas 5 g Kj 375; Kcal 90

Ingredientes

500 g de verduras/frutas, troceadas, p.ej. 50 g de apio nabo,
100 g de remolacha,
250 g de zanahoria,
100 g de manzana
20 g de aceite
20 g de vinagre o
20 g de zumo de limón
1 cucharadita de sal de hierbas
2 pellizcos de pimienta
½ cucharadita de azúcar, o miel

Preparación

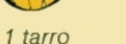
1. Ponga todos los ingredientes en el vaso y trocee programando **4–6 seg./vel. 5** ayudándose con la espátula.

Sugerencias
- El tiempo necesario para trocear las verduras y las frutas dependerá de la consistencia de las mismas (p.ej. las verduras tiernas necesitan menos tiempo). Si desea que la ensalada quede más entera, trocee con **velocidad 4–5**.
- Prepare su propio condimento de hierbas.
- Sirva sobre un lecho de lechuga o mezclada con la misma.
- Elija su vinagre y su aceite favoritos.



Sal aromatizada con hierbas






Tiempo total: 3 min.
Tiempo de preparación: 2 min.

1 tarro

baja

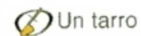
Ingredientes

40 g de hierbas aromáticas, (romero, tomillo, albahaca, perejil)
200 g de sal marina

Preparación

1. Ponga las hierbas y la sal marina en el vaso y pulverice **30–40 seg./vel. 9**. Conserve en un tarro bien cerrado en un lugar seco.

Sugerencia
Utilice también esta sal, en lugar de la normal, para dar a sus ensaladas y sopas un toque aromático especial.


Un tarro



Variantes

- Sea creativo y prepare su propia receta de ensalada, elija sus verduras y frutas preferidas. También puede aprovechar las que tenga en casa o utilizar las propias de cada estación, como p.ej. calabaza, nabo, zanahoria, coliflor, brócoli, pimientos, calabacines, manzanas, peras, melocotones, etc.
- Puede añadir hierbas frescas en el paso 1, así como 50 g de nueces, avellanas, almendras, etc o 20 g de pipas de girasol, calabaza, etc.

4 *Ensalada de repollo*

Ingredientes

250 g de repollo, troceado
60 g de zanahorias, troceadas
50 g de cebolla, troceada
50 g de pimientos rojos, troceados
50 g de pepinillos en vinagre, troceados
50 g de manzanas, cortadas en cuartos
2 ramitas de perejil, sólo las hojas
1 cucharadita de azúcar
1 cucharadita de sal
2 pellizcos de pimienta
20 g de aceite de oliva
1 cucharada de zumo de limón


Tiempo total: 10 min. Tiempo de preparación: 9 min.


8 raciones


baja


por ración: Proteínas 1 g; Carbohidratos 4 g; Grasas 3 g Kj 181; Kcal 43

Preparación

1. Ponga todos los ingredientes en el vaso y trocee programando **12 seg./vel. 4** y sirva.



Sugerencia
Es una riquísima ensalada para una fiesta. Repita la receta tantas veces como necesite, hasta obtener la cantidad deseada.



Sal de verduras


Tiempo total: 5 min. Tiempo de preparación: 3 min.


1 tarro


baja

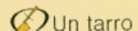
Ingredientes

50 g de verdura para sopa, deshidratada (zanahorias, puerros, apio, chirivia, cebollas, perejil), en trozos pequeños
1 cucharada de cúrcuma
1 cucharada de pimentón dulce
1 cucharadita de ajo, granulado
1 cucharada de sal marina
½ cucharadita de granos de pimienta

Preparación

1. Ponga todos los ingredientes en el vaso y pulverice durante **10 seg./vel. 10**. Vierta en un tarro, ciérrelo herméticamente y guárdelo en un lugar seco.

Sugerencias
- Si desea secar las verduras en casa, necesitará unos 500 g de verduras frescas para obtener 50 g de verduras secas. También puede utilizar algunas setas secas.
- Si necesita más sal de verduras o la necesita para regalar, multiplique por 10 las cantidades indicadas en la receta y prolongue el tiempo de triturado.


Un tarro



Variante
Para preparar *coleslaw*, sustituya el aceite por tres cucharadas soperas de mayonesa.

5 Patatas bravas (tapa)




Tiempo total: 45 min. Tiempo de preparación: 10 min.	6 raciones	baja	por ración: Proteínas 2 g; Carbohidratos 13 g; Grasas 6 g Kj 500; Kcal 119

Ingredientes

500 g de patatas, peladas y cortadas tamaño nuez
500 g de agua
½ cucharadita de sal

Salsa
30 g de aceite
1 cucharada de pimentón picante
½ guindilla, cortada en láminas
½ cucharadita de salsa Tabasco
1 cucharada de vinagre de vino tinto
130 g de salsa de tomate, ver sugerencias

Preparación

1. Ponga el agua y la sal en el vaso, introduzca el cestillo y luego las patatas a la vez que las va pesando. Programe **30 min./Varoma/vel. 1**. Pase las patatas a una fuente y vacíe el vaso.

Salsa

2. Ponga el aceite, el pimentón, la guindilla, el tabasco y el vinagre en el vaso y programe **2 min./100° C/vel. 2**.
3. Añada la salsa de tomate y mezcle durante **1 min./vel. 8**. Vierta sobre las patatas y sirva.



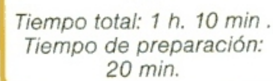


Sugerencia
En España son muchos los platos que tienen como base "tomate frito" (salsa de tomate), que puede prepararse fácilmente con la Thermomix: Trocee una cebolla pequeña (40 g) durante **3 seg./vel. 5**, añada 1 cucharada sopera de aceite de oliva, una pellizco de sal y programe **2 min./Varoma/vel. 1**. Agregue 250 g de tomates triturados (en conserva) y programe **8 min./100° C/vel. 1**.
Conserve en un frasco.

Palillos para servirlas

Variante
Cueza con antelación las patatas con piel en el recipiente Varoma. Pélelas cuando se hayan enfriado y córtelas en cuadraditos tamaño nuez. En España se suelen freír en aceite muy caliente hasta que quedan doradas y crujientes, antes de ponerles la salsa.

6 Almejas a la marinera (tapa)





Tiempo total: 1 h. 10 min . Tiempo de preparación: 20 min. | *6 raciones* | *media* | *por ración: Proteínas 3 g; Carbohidratos 5 g; Grasas 12 g Kj 633; Kcal 151*

Ingredientes

750 g de almejas, pequeñas
70 g de aceite de oliva virgen extra
100 g de cebolla, troceada
30 g de dientes de ajo
1 cucharada de pan rallado
100 g de vino blanco
100 g de agua
50 g de zumo de limón
1 cucharadita de sal, y un poco más
5 ramitas de perejil, sólo las hojas picadas

Preparación

1. Cubra las almejas con agua salada durante 30 minutos hasta que hayan soltado la arena. Lávelas bien bajo el grifo con agua corriente, póngalas en el cestillo y reserve
2. Vierta en el vaso el aceite, la cebolla y el ajo y programe **7 min./Varoma/ vel. 3–4**.
3. Añada el pan rallado, el vino, el agua, el zumo de limón y la sal. e introduzca el cestillo con las almejas. Espolvoree con perejil y cueza al vapor durante **15 min./Varoma/vel. 2**. En caso de que no se hayan abierto todas las almejas, prolongue la cocción durante algunos minutos más.
4. Coloque las almejas en una fuente, compruebe el punto de sal de la salsa y viértala encima. Sirva inmediatamente.

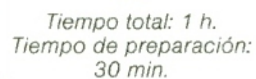
Sugerencias

- Espolvoree con perejil picado.
- Utilice el recipiente Varoma si quiere preparar más almejas. Deben tener suficiente espacio para abrirse.
- Puede comprar las almejas limpias y saltarse el paso 1.
- Para comprobar que las almejas están vivas, coloque sobre la superficie de trabajo aquellas cuyas valvas estén abiertas y deseche las que no se cierren al cabo de unos minutos, las que tengan las conchas rotas y las que no se abran una vez cocidas.





7 *Tortillitas de camarones (tapa)*




Tiempo total: 1 h. Tiempo de preparación: 30 min.	30 unidades	media	por unidad: Proteínas 2 g; Carbohidratos 4 g; Grasas 2 g Kj 160; Kcal 38

Ingredientes

100 g de garbanzos secos
100 g de cebolletas troceadas
unas ramitas de perejil, sólo las hojas
320 g de agua
100 g de harina de trigo
½ cucharadita de levadura en polvo
½ cucharadita de sal
130 g de camarones
aceite de oliva, para freír

Preparación

1. Ponga los garbanzos en el vaso, programe **1 min./vel. 10**. Vierta en un recipiente y reserve.
2. Triture las cebolletas y las hojas de perejil **5 seg./vel. 5**.
3. Añada el agua, las harinas de trigo y de garbanzos, la levadura en polvo y la sal, mezcle programando **15 seg./vel. 4**. Vierta en un recipiente, añada los camarones y mezcle, ayudándose con la espátula. Deje reposar durante 30 minutos.
4. Caliente bastante aceite (1 cm de altura) a fuego fuerte en una sartén honda. Utilice una cuchara sopera como medida, y vaya incorporando la mezcla a la sartén, formando tortillitas (Ø 6 cm), extendiendo cada porción con la base de la cuchara. Fríalas en tandas y por ambos lados durante 1 minuto aproximadamente hasta que queden doradas y crujientes Deje escurrir sobre papel de cocina. Sirva caliente.

Sugerencias
- Tenga cuidado de que las tortillitas no se peguen unas a otras en la sartén.
- Si va a utilizar gambas en vez de camarones, córtelas en trocitos (1–2 cm).


Una sartén honda



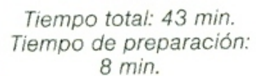


8 *Soufflé de queso* gruyère





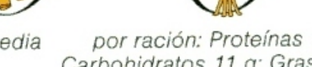
Tiempo total: 43 min.
Tiempo de preparación:
8 min.



6 raciones

media

por ración: Proteínas 15 g; Carbohidratos 11 g; Grasas 27 g
Kj 1456; Kcal 349



Ingredientes

150 g de queso *gruyère*, troceado
4 huevos
60 g de harina, y un poco más para espolvorear los moldes
300 g de leche
50 g de mantequilla, y un poco más para untar los moldes
1 pellizco de nuez moscada
1 cucharadita de sal
pimienta
100 g de nata líquida, mínimo 30% de grasa

Preparación

1. Precaliente el horno a 180° C.
2. Ponga el queso en el vaso y ralle **10 seg./vel. 7**. Retire y reserve.
3. Vierta los huevos, la leche, la mantequilla, la nuez moscada, la sal y la pimienta en el vaso, y programe **3 min./90° C/vel. 3**.
4. Añada el queso rallado y la nata. Mezcle **10 seg./vel. 6**. Rellene con la mezcla 6 moldes de soufflé ligeramente engrasados y espolvoreados con harina e introdúzcalos en el horno precalentado entre 30 y 35 minutos. Sírvalos inmediatamente.

Sugerencia
Acompañe con una ensalada verde o mixta.



6 moldes de soufflé de cerámica

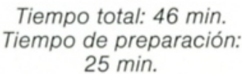


Variantes
- Prepare el soufflé con cualquier otro queso p.ej., parmesano, queso azul o manchego curado.
- Añada hierbas aromáticas frescas o especias. Una combinación rica es la de queso *gruyère* con romero, o feta con orégano, o gouda con semillas de alcaravea. Sea creativo y encuentre su combinación preferida.

9 *Rollitos rellenos vegetarianos*

Ingredientes

1 cebolla, cortada por la mitad
2 cucharadas soperas de hierbas frescas variadas (p.ej. perejil, eneldo, romero)
100 g de nueces
3 huevos
150 g de queso feta
1 cucharadas sopera de salsa de soja
45 g de pan rallado
95 g de copos de avena
500 g de masa de hojaldre, rectangular
1 huevo, batido
semillas de sésamo, opcional




Tiempo total: 46 min. Tiempo de preparación: 25 min.

30 unidades

media

por unidad: Proteínas 4 g; Carbohidratos 10 g; Grasas 9 g Kj 550; Kcal 131

Preparación

1. **Precaliente el horno a 200° C.**
2. Ponga la cebolla, las hierbas y las nueces en el vaso y trocee **5 seg./vel. 6**. Con la espátula baje los restos de la mezcla de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.
3. Añada los huevos, el queso, la salsa de soja, el pan rallado y los copos de avena, mezcle durante **20 seg./vel. 5**.
4. Si fuera necesario, estire el hojaldre sobre una superficie enharinada (3 mm de grosor) y corte láminas rectangulares (10 cm de ancho). Coloque algo de relleno paralelamente al lado más largo de la lámina, pinte con huevo el borde opuesto y enrolle empezando por la parte del relleno hasta formar un rollito. Colóquelo con el borde sellado hacia abajo y corte en porciones de 5 cm. Póngalos en una bandeja de horno cubierta de papel de horno. Pinte los rollitos con el resto de huevo batido, pinche la parte superior con un cuchillo y espolvoree con semillas de sésamo. Hornee durante 20 minutos y sirva caliente o frío.

Sugerencias
- Acompañe los rollitos con salsa de tomate o cualquier otra salsa de su elección.
- Prepare pan rallado en el Thermomix.
- Si utiliza hojaldre congelado deberá descongelarlo antes de utilizarlo.


Bandeja de horno, papel de horno





10 *Ensalada marroquí de berenjenas*


Tiempo total: 54 min.
Tiempo de preparación: 8 min.


6 raciones


media


por ración: Proteínas 3 g; Carbohidratos 7 g; Grasas 7 g
Kj 439; Kcal 104

Ingredientes

750 g de berenjenas
1 cucharada sopera de sal
20 g de zumo de limón
50 g de cebolla
2–3 dientes de ajo
350 g de tomates
1 cucharadita de pimienta
1 cucharadita de comino en polvo
1 cucharadita de pimentón dulce
2 pellizcos de azafrán, opcional
40 g de aceite de oliva
40 g de tomate concentrado
2 ramitas de perejil, sólo las hojas, picadas
2 ramitas de cilantro, sólo las hojas, picadas

Preparación

1. Corte las berenjenas longitudinalmente en cuartos, y los cuartos en rodajas de 1 cm. Una vez cortadas, colóquelas en un recipiente, añada la sal y el zumo de limón y mezcle bien. Introdúzcalas en el cestillo y déjelas escurrir durante 30 minutos presionando para que pierdan todo el líquido.
2. Ponga en el vaso la cebolla y los dientes de ajo y trocee programando **5 seg./vel. 5**.
3. Añada los tomates y trocee **3 seg./vel. 6**.
4. Incorpore las berenjenas, las especias, el aceite y el tomate concentrado. Programe **15 min./Varoma/vel. 2**. coloque el cestillo encima de la tapa en lugar del cubilete.
5. Añada el perejil y el cilantro y mezcle **30 seg./vel. 2**. Vierta la ensalada en un recipiente y deje enfriar antes de servir.

Sugerencias
- Sirva esta ensalada como entrante en recipientes pequeños. Acompañe con pan.
- Aunque la textura de la ensalada resulta bastante homogénea, siempre quedarán trocitos enteros de berenjena.





11 *Gazpacho andaluz*

			
Tiempo total: 18 min. *Tiempo de preparación: 15 min.*	*6 raciones*	*baja*	*por ración: Proteínas 2 g; Carbohidratos 6 g; Grasas 9 g* *Kj 466; Kcal 111*

Ingredientes

- 1000 g de tomates, rojos y muy maduros
- 1 diente de ajo
- 80 g de pimiento verde
- 40 g de cebolla
- 100 g de pepinos, parcialmente pelados
- 30 g de vinagre, al gusto
- sal, al gusto
- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 100 g de cubitos de hielo o 200 g de agua, fría

Preparación

1. Ponga todos los ingredientes en el vaso menos el agua o los cubitos de hielo y el aceite; programe **30 seg./vel. 5** y, a continuación programe **2 min./vel. 10**.
2. Agregue el aceite y mezcle durante **1 seg./↺/Turbo**.
3. Añada cubitos de hielo o agua fría al gusto. Sírvalo frío en cuencos.

Sugerencia
Preséntelo con las mismas verduras que lleva el gazpacho cortadas en cubitos.



Variantes
- Si prefiere el gazpacho más líquido, añada más agua o cubitos de hielo.
- Si desea probar texturas diferentes, emulsione el aceite, agregándolo a las verduras en el paso 1.
- Si lo prefiere más espeso, añada 150 g de pan blanco (del día anterior) en el paso 1.

12 Sopa fría de remolacha

Ingredientes

100 g de remolacha cocida, pelada
100 g de rabanitos
400 g de pepinos, pelados
8 ramitas de perejil, fresco, sólo las hojas
5 ramitas de eneldo, fresco
200 g de yogur natural
200 g de nata agria
1½ cucharadita de sal
pimienta, al gusto
1 cucharadita de azúcar
20 g de vinagre


Tiempo total: 11 min.
Tiempo de preparación: 10 min.


6 raciones


baja


por ración: Proteínas 3 g; Carbohidratos 7 g; Grasas 5 g
Kj 355; Kcal 85

Preparación

1. Ponga todos los ingredientes en el vaso y trocee **15 seg./vel. 5**. Seguidamente mezcle durante **30 seg./vel. 10**. Sirva fría.



Huevos cocidos


Tiempo total: 20 min.
Tiempo de preparación: 2 min.


4 unidades


baja

Ingredientes

500 g de agua
4 huevos

Sugerencia
Coloque hasta 8 huevos medianos dentro del cestillo. Si necesita cocinar más huevos, póngalos dentro del recipiente Varoma y prolongue el tiempo de cocción.

Preparación

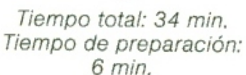
1. Vierta agua en el vaso, introduzca el cestillo con 4 huevos. Coloque la tapa con el cubilete y cueza al vapor. Programe **el tiempo indicado en la lista inferior, /Varoma/vel. 1**. El tiempo de cocción depende de de la dureza que desee que tengan los huevos :
   11 minutos: para huevos muy cremosos (yema líquida y clara viscosa)
   12 minutos: para huevos cremosos (yema líquida y clara bastante firme)
   13 minutos: para huevos blandos (yema blanda)
   14 minutos: para huevos duros bastante firmes
   15 minutos: para huevos duros muy firmes
2. Retire el cestillo inmediatamente con la espátula y póngalo con los huevos debajo del grifo de agua fría.



Sugerencias

- Sírvala como salsa para acompañar puré de patata o huevos duros.
- Para una presentación especial sírvala en copas de cristal y decorada con una cucharadita de nata montada y acompañada de pan tostado.

13 Minestrone





Tiempo total: 34 min.
Tiempo de preparación: 6 min.

6 raciones

baja

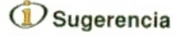
por ración: Proteínas 8 g; Carbohidratos 21 g; Grasas 16 g; Kj 1079; Kcal 258

Ingredientes

1 cebolla, cortada por la mitad (80 g)
120 g de puerros, troceados
40 g de aceite de oliva virgen extra
600 g de verduras, variadas troceadas (p.ej. patatas, zanahorias, calabacines, apio en rama, tomates, hojas de acelga, alubias, calabaza)
1000 g de agua
2 cubitos de caldo de verduras
1 cucharadita de sal
120 g de conchas, farfalle, u otro tipo de pasta pequeña

Para aromatizar

aceite de oliva virgen extra, al gusto
hojas de albahaca
queso parmesano, rallado, al gusto



Sugerencia
Receta apropiada para utilizar los restos de verdura.

Variantes
- En lugar de la pasta puede agregar 60 g de arroz. Cueza durante el tiempo indicado en el envase.
- En caso de preferir la sopa sin pasta ni arroz, vierta 700 g de agua en el paso 4 y prolongue 8 minutos el tiempo de cocción, prescinda del punto 5 y sirva.

Preparación

1. Ponga la cebolla y el puerro en el vaso y trocee **5 seg./vel. 7**.
2. Añada el aceite y saltee **3 min./Varoma/vel. 1**.
3. Agregue las verduras y trocee **6 seg./vel. 4**.
4. Incorpore el agua y los cubitos de caldo y programe **15 min./100° C/↺/vel. 1**.
5. Añada la pasta y la sal y programe el tiempo indicado en el envase a **/100° C/↺/velocidad** ⅟.
6. Sirva la sopa con aceite de oliva, hojas de albahaca y parmesano rallado al gusto.



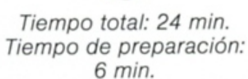
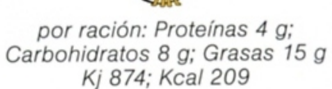


14 *Sopa de vino* Riesling






Tiempo total	Raciones	Dificultad	Valor nutricional
Tiempo total: 24 min. *Tiempo de preparación: 6 min.*	*6 raciones*	*baja*	*por ración: Proteínas 4 g; Carbohidratos 8 g; Grasas 15 g Kj 874; Kcal 209*

Ingredientes

100 g de cebolla, troceada
100 g de puerros, troceados
100 g de patata, troceada
20 g de mantequilla
200 g de agua
1 cubito de caldo de ave
200 g de vino blanco, seco, *Riesling*
330 g de leche
200 g de nata
sal, al gusto

Preparación

1. Ponga la cebolla, el puerro y la patata en el vaso, y trocee durante **5 seg./vel. 5**.
2. Añada la mantequilla y saltee **4 min./Varoma/vel. 3**.
3. Agregue el agua y el cubito de caldo. Programe **11 min./100° C/vel. 2**.
4. Programe **20 seg./vel. 10**.
5. Incorpore el vino, la leche y la nata. Programe **2 min./100° C/vel. 3**. Sazone y sirva caliente.

Sugerencia
Decore la sopa con una cucharada sopera de nata montada o créme fraiche y cebollino picado.

Variante
Opción vegetariana: en lugar de caldo de pollo utilice caldo de verduras.



15 *Sopa de cebolla*

			
Tiempo total: 39 min. Tiempo de preparación: 12 min.	*6 raciones*	*media*	*por ración: Proteínas 9 g; Carbohidratos 27 g; Grasas 8 g Kj 999; Kcal 239*

Ingredientes

80 g de queso *gruyère*, troceado
20 g de mantequilla o 2 cucharadas de grasa de pato
500 g de cebolletas, peladas y cortadas por la mitad
20 g de harina
200 g de vino blanco
800 g de agua
1 cubito de caldo de pollo
½ cucharadita de sal
2 pellizcos de pimienta
12 rebanadas de baguette, del día anterior

Preparación

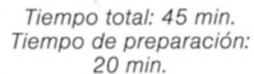
1. Ponga el queso en el vaso y ralle programando **6 seg./vel. 7**. Retire y reserve.
2. Agregue la mantequilla y programe **1 min./90° C/vel. 1**.
3. Añada la cebolla y trocee durante **6 seg./vel. 4. Saltee 5 min./100° C/vel. 1.**
4. Incorpore la harina y mezcle **10 seg./↺/vel. 3**.
5. Vierta el vino blanco, el agua y el cubito de caldo en el vaso, y programe **20 min./100°/↺/vel. 1**. Mientras tanto, precaliente el horno (grill) a 210° C.
6. Sazone la sopa con sal y pimienta, y, mezcle **20 seg./↺/vel. 1**. Vierta en cazuelitas individuales aptas para el horno. Coloque en cada una de ellas una rebanada de pan (debería estar tostado) y sobre ésta espolvoree queso rallado. Gratine en el horno y sirva inmediatamente.


6 cazuelas individuales de sopa aptas para horno





16 *Sopa de patatas*



Tiempo total: 45 min.
Tiempo de preparación: 20 min.


6 raciones


media


por ración: Proteínas 4 g; Carbohidratos 16 g; Grasas 3 g Kj 462; Kcal 110

Ingredientes

- 100 g de cebolla
- 50 g de dados de beicon
- 1 rebanada de pan integral de centeno, cortado en cuadrados
- 100 g de apio nabo, troceado
- 100 g de zanahorias, troceadas
- 400 g de patatas, troceadas
- 100 g de puerros, troceados
- 1000 g de agua
- 1 cubito de caldo de verduras
- 2 cucharadas soperas de perejil, picado
- 2 pellizcos de nuez moscada
- ½ cucharadita de sal
- 2 pellizcos de pimienta

Preparación

1. Ponga la cebolla en el vaso y trocee **3 seg./vel. 5**.
2. Añada el beicon y saltee durante **3 min./Varoma/↺/vel. 1**.
3. Incorpore el pan y saltee durante **2 min./Varoma/↺/vel. 1 sin cubilete**. Retire del vaso y reserve.
4. Ponga el apio nabo, las zanahorias y las patatas en el vaso y trocee **4 seg./🔒/vel. 5**.
5. Añada las rodajas de puerro, el agua y el cubito de caldo de verdura, y programe **18 min./100° C/↺/vel. 1**.
6. Incorpore la mezcla de cebolla, beicon y perejil, añada las especias y mezcle durante **15 seg./↺/vel. 3** y sirva.



Sugerencias
- Para conseguir una sopa cremosa, programe **15 seg./🔒/vel. 8**, entre los pasos 5 y 6.
- Si el beicon resulta demasiado magro, añada 25 g de mantequilla en el paso 2.

17 *Sopa de calabaza con gambas y caviar*

Ingredientes

30 g de cebolla
30 g de mantequilla
400 g de calabaza, sin piel y troceada
100 g de patatas, peladas y troceadas
500 g de agua
1 cucharadita de sal
1 pellizco de pimienta
6 gambas, medianas y peladas
150 g de nata
3 cucharaditas de caviar, para decorar (opcional)
3 ramitas de cilantro, sólo las hojas picadas
2 cucharaditas de cebollino, picado



Tiempo total: 34 min. Tiempo de preparación: 10 min.



6 raciones



baja



por ración: Proteínas 7 g; Carbohidratos 7 g; Grasas 13 g Kj 743; Kcal 178

Preparación

1. Ponga la cebolla en el vaso y trocee programando **3 seg./vel. 5**.
2. Añada la mantequilla y saltee durante **3 min./Varoma/vel. 1**.
3. Agregue la calabaza, la patata, el agua y programe **15 min./100° C/vel. 2**.
4. Bata durante **1 min./vel. 10**.
5. Añada la sal, la pimienta, las gambas y la nata.
   Programe **4 min./100° C/↺/vel. 2**. Vierta la sopa en platos, procurando que en cada uno haya una gamba. Decore colocando una cucharadita de caviar encima de cada gamba y espolvoree con el cilantro y los cebollinos.

Sugerencias
- Utilice calabaza madura y dulce.
- Con objeto de reducir el tiempo de cocción en 3 minutos, agregue agua caliente en el paso 3.





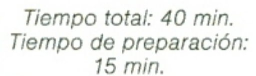








18 Sopa de lentejas



Tiempo total: 40 min.
Tiempo de preparación: 15 min.


6 raciones


baja

por ración: Proteínas 22 g; Carbohidratos 28 g; Grasas 19 g
Kj 1595; Kcal 381

Ingredientes

250 g de lentejas
1100 g de agua
120 g de cebollas, cortadas por la mitad
200 g de beicon ahumado en cubitos
100 g de apio nabo, troceado
100 g de zanahorias, troceadas
200 g de patatas, cortadas en cuadraditos pequeños
100 g de puerros, cortados en rodajas
2 cucharadas soperas de caldo de verdura, casero
30 g de vinagre
2 salchichas pequeñas (de 100 a 120 g) precocinadas, cortadas en rodajas
½ cucharadita de sal
2 pellizcos de pimienta

Preparación

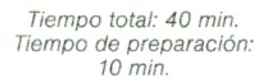
1. Ponga las lentejas en remojo con 700 g de agua entre 6 y 8 horas.
2. Introduzca la cebolla en el vaso y trocee **3 seg./vel. 5**.
3. Añada los dados de beicon y saltee **3 min./Varoma/vel. 1**.
4. Incorpore el apio nabo y la zanahoria y trocee **5 seg./vel. 5**.
5. Agregue las lentejas con el agua de remojar, las patatas, el puerro, 400 g de agua y el caldo. Programe **25 min./100° C/⟲/vel. 1**.
6. Añada el vinagre y las rodajas de salchicha. Programe **4 min./100° C/⟲/vel. 1**.
7. Sazone con sal y pimienta al gusto.

Sugerencias
- Si durante la cocción la sopa rebosa el vaso, baje la temperatura a 90° C.
- Si el beicon resulta demasiado magro, añada 25 g de mantequilla en el paso 2.
- Decore la sopa con orégano u otras hierbas aromáticas.



Variantes
- Prepare una **sopa de guisantes** con el mismo procedimiento. En lugar de lentejas utilice guisantes verdes o amarillos secos (se consiguen en herbolarios). Únicamente añada 100 g de agua en el paso nº 5. El tiempo de cocción puede variar según el tipo de guisante. Aténgase a las instrucciones del envase y controle el punto de cocción.
- Si le gustan mucho las salchichas (tipo Frankfurt) coloque unas cuantas en el recipiente Varoma, ponga éste en su posición en el paso 5, mientras la sopa cuece a 100° C (no a temperatura Varoma) de forma que las salchichas se calienten. Añádalas a la sopa.

19 *Sopa de invierno*




Tiempo total: 40 min.
Tiempo de preparación: 10 min.

8 raciones

baja

por ración: Proteínas 9 g; Carbohidratos 15 g; Grasas 8 g Kj 407; Kcal 168

Ingredientes

100 g de puerros, troceados
1 cebolla, partida por la mitad
70 g de beicon, en lonchas
40 g de aceite de oliva
200 g de col rizada, cortada en tiras
1 bote de judías pintas, escurrido (peso neto 540 g)
300 g de zanahorias, troceadas
100 g de nabos, troceados
1 cubito de caldo de carne
700 g de agua

Preparación

1. Ponga el puerro y la cebolla en el vaso y trocee durante **3 seg./vel. 5**.
2. Añada el beicon y el aceite y saltee **5 min./Varoma/vel. 1**. Mientras tanto, coloque la col rizada y la mitad de las judías pintas en el recipiente Varoma.
3. Incorpore al vaso la zanahoria, el nabo, el cubito de caldo de carne, el agua y la otra mitad de las judías pintas. Sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **25 min./Varoma/vel. 1**.
4. Retire el recipiente Varoma, coloque el cubilete y mezcle **20 seg./vel. 6** más otros **40 seg./vel. 10**. Vierta en una sopera y añada la col y las judías. Mezcle cuidadosamente y sirva caliente.



Sugerencia
Si prefiere la sopa más líquida, añada el agua que considere oportuno a su plato.




20 Harira, *sopa marroquí*

Ingredientes

100 g de garbanzos
1700 g de agua
20 g de harina
30 g de tomate concentrado
350 g de tomates, partidos por la mitad
80 g de cebolla, troceada
1 diente de ajo
4 ramitas de cilantro fresco, sólo las hojas
4 ramitas de perejil fresco, sólo las hojas
100 g de tallos de apio, troceados
300 g de carne de vacuno o cordero, cortada en dados de 1 x 1 cm
¼ de cucharada sopera de sal
2 cucharaditas de *Ras el Hanout* (mezcla de especias)
100 g de lentejas
1 cucharada sopera de zumo de limón

			
Tiempo total: 7 h. Tiempo de preparación: 15 min.	*6 raciones*	*media*	*por ración: Proteínas 18 g; Carbohidratos 23 g; Grasas 5 g Kj 910; Kcal 217*

Preparación

1. Ponga los garbanzos a remojar con 500 g de agua, de 6 a 8 horas.
2. Vierta en el vaso 200 g de agua, la harina y el puré de tomate, y mezcle durante **10 seg./vel. 5**. Retire y reserve.
3. Agregue el tomate, la cebolla, el ajo, el cilantro, el perejil y la rama de apio, y trocee **7 seg./vel. 7**.
4. Añada la carne, los garbanzos escurridos, las especias y 1000 g de agua. Programe **20 min./100° C/↺/vel.** 🥄. Coloque el cestillo en lugar del cubilete.
5. Incorpore las lentejas y programe **15 min./100° C/↺/vel.** 🥄.
6. Agregue la mezcla de tomate y programe **15 seg./↺/vel. 1** y a continuación **10 min./100° C/↺/vel.** 🥄.
7. Por último añada el zumo de limón, vierta la sopa en una sopera y sirva caliente.



Sugerencia
Ras el Hanout es una mezcla de especias (en algunos casos contiene hasta más de 12) muy utilizada en el norte de África y en Oriente Medio. Como alternativa le proponemos la siguiente receta: ¼ de cucharadita de pimienta y de jengibre en polvo, ½ cucharada sopera de canela y de pimienta y 1 cucharada sopera de cúrcuma.



21 Borscht


Tiempo total: 50 min.
Tiempo de preparación: 15 min.


6 raciones


baja


por ración: Proteínas 2 g; Carbohidratos 12 g; Grasas 7 g Kj 505; Kcal 121

Ingredientes

3–5 ramitas de perejil, sólo las hojas
200 g de tomates
100 g de cebolla, troceada
100 g de zanahorias, troceadas
200 g de remolachas, troceadas tamaño nuez
40 g de aceite
150 g de patatas, troceadas tamaño nuez
100 g de pimientos rojos, troceados tamaño nuez
200 g de repollo, cortado en tiras
1000 g de agua
2 cucharaditas de sal
½ cucharadita de pimienta

Preparación

1. Ponga las hojas de perejil en el vaso, y trocee programando **3 seg./vel. 7**.
2. Añada el tomate, programe **10 seg./vel. 4**. Retire y reserve.
3. Ponga la cebolla y la zanahoria en el vaso y trocee durante **5 seg./vel. 5**.
4. Incorpore la remolacha y el aceite y programe **5 min./Varoma/↺/vel. 1–2**.
5. Añada la patata, el pimiento, el repollo y el agua, programe **17 min./100° C/↺/vel. 1**.
6. Agregue el tomate, el perejil, la sal y la pimienta y programe **5 min./100° C/↺/vel. 1**. Deje reposar 10 minutos antes de servir.

Sugerencia
Decore la sopa con un toque de nata agria.





1

Solomillo de cerdo relleno de ciruelas pasas



Tiempo total: 1 h.
Tiempo de preparación: 15 min.



4 raciones



media



por ración: Proteínas 33 g; Carbohidratos 54 g; Grasas 3 g Kj 1629; Kcal 389

Ingredientes

500 g de solomillo de cerdo
230 g de ciruelas pasas, sin hueso
sal
pimienta
130 g de cebolla, cortada por la mitad
2 dientes de ajo
1 cubito de caldo de pollo
2 cucharaditas de tomate concentrado
600 g de agua
500 g de patatas, peladas y troceadas

Preparación

1. Con un cuchillo afilado, haga un corte longitudinal en el centro del solomillo de cerdo (Ø 4 cm). Rellene con 200 g de ciruelas pasas y sazone con sal y pimienta. Envuelva el solomillo de cerdo varias veces con film transparente y colóquelo en el recipiente Varoma. Reserve.
2. Ponga la cebolla, el diente de ajo, el cubito de caldo de ave, 30 g de ciruelas pasas y el tomate concentrado en el vaso, y trocee **5 seg./vel. 5**.
3. Añada el agua, introduzca el cestillo con las patatas y ponga el recipiente Varoma en su posición. Programe **45 min./Varoma/vel. 1**. Retire el recipiente Varoma y el cestillo. Sazone la salsa a su gusto, y retire el film transparente cuidadosamente del solomillo. Córtelo en lonchas y sírvalo con las patatas y la salsa.







Sugerencia
Pida a su carnicero que le haga el corte al solomillo.



Un cuchillo largo y afilado, film transparente resistente al calor



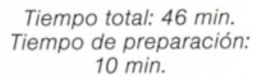


2 *Albóndigas con salsa de alcaparras*

Ingredientes

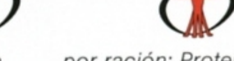
40 g de pan seco, troceado
100 g de cebolla
1 huevo
1 cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta
400 g de carne picada, mixta
700 g de patatas, troceadas
800 g de agua
1 cubito de caldo de carne

Salsa de alcaparras
200 g de nata
1 cucharadita de zumo de limón
50 g de harina
1 cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta
60 g de alcaparras, escurridas



Tiempo total: 46 min.
Tiempo de preparación: 10 min.


4 raciones


baja


por ración: Proteínas 28 g; Carbohidratos 44 g; Grasas 34 g Kj 2515; Kcal 600

Preparación

1. Ponga el pan en el vaso y ralle durante **10 seg./vel. 7**, retire y reserve.
2. Introduzca la cebolla y trocee **5 seg./vel. 5**.
3. Añada el pan, el huevo, la sal, la pimienta y la carne picada, y mezcle **50 seg./⟲/vel. 4**. Humedézcase las manos y forme pequeñas albóndigas (Ø 3–4 cm). Coloque las albóndigas dentro del recipiente Varoma y en la bandeja Varoma.
4. Vierta el agua en el vaso, agregue el cubito de caldo, inserte el cestillo y ponga las patatas dentro. Ponga el recipiente Varoma en su posición y programe **30 min./Varoma/⟲/vel. 1**.
5. Retire el recipiente Varoma, extraiga el cestillo con las patatas y reserve el líquido de cocción.

Salsa de alcaparras

6. Vierta 500 g del líquido de cocción en el vaso, si es necesario complete con agua. Añada la nata, el zumo de limón, la harina, la sal y la pimienta. Programe **5 min./100° C/⟲/vel. 3**.
7. Añada las alcaparras y mezcle **10 seg./⟲/vel. 2**.
8. Sirva las albóndigas con la salsa de alcaparras y las patatas.



Sugerencia
Acompañe con remolacha en vinagre.





3 *Col rellena en salsa de tomate*


Tiempo total: 1 h. 45 min.
Tiempo de preparación: 20 min.


4 raciones


medio


por ración: Proteínas 28 g; Carbohidratos 51 g; Grasas 17 g
Kj 1985; Kcal 474

Ingredientes

1600 g de agua
200 g de arroz
8 hojas de col rizada, grandes
100 g de cebolla, cortada en dos
2 dientes de ajo
20 g de mantequilla
100 g de beicon, troceado
250 g de pechugas de pollo, troceadas
1 cucharadita de sal
1 pellizco de pimienta

Salsa

70 g de cebolla
1 diente de ajo
20 g de mantequilla
50 g de pimiento rojo
500 g de tomates, partidos por la mitad
1 cubito de caldo de pollo
1 cucharada de harina

Preparación

1. Vierta 900 g de agua en el vaso, introduzca el cestillo, pese el arroz dentro y programe **12 min./Varoma/vel. 1**.
2. Coloque las hojas de col dentro del recipiente Varoma, póngalo en su posición y escalde **10 min./Varoma/vel. 1**. Retire el recipiente Varoma. Ponga las hojas de col bajo el grifo de agua fría, dentro del recipiente Varoma, durante unos instantes. Extraiga el cestillo y resérvelo aparte. Vacíe el vaso.
3. Introduzca las cebollas y los dientes de ajo en el vaso y trocee durante **5 seg./vel. 5**.
4. Añada la mantequilla y programe **3 min./Varoma/vel. 1**.
5. Añada el beicon y las pechugas de pollo y programe **20 seg./vel. 6**.
6. Agregue el arroz, la sal y la pimienta y programe **1 min/**⟲/🥄. Reparta la mezcla de carne sobre las hojas de col. Enrolle las hojas en forma de paquete y colóquelas con los extremos sobrepuestos hacia abajo dentro del recipiente y la bandeja Varoma.
7. Vierta 700 g agua en el vaso, ponga el recipiente Varoma en posición y programe **40 min/Varoma/vel. 1**. Retire el recipiente Varoma y vacíe el vaso.

Salsa de tomate

8. Ponga la cebolla y los dientes de ajo en el vaso y trocee durante **5 seg./vel. 5**.
9. Agregue la mantequilla y programe **3 min./Varoma/vel. 1**.
10. Añada el pimiento rojo y los tomates y bata **30 seg./vel. 9**.
11. Agregue el cubito de caldo y la harina. Programe **10 min./100° C/vel. 2**.
12. Mezcle **15 seg./vel. 6**. Sirva los rollitos con la salsa de tomate.

Sugerencias

- Si las hojas de col son demasiado pequeñas utilice más.
- Si le sobra relleno, dele forma de albondigas y colóquelas en el recipiente Varoma junto a las hojas rellenas.

4 *Espaguetis carbonara*





Tiempo total: 30 min. Tiempo de preparación: 5 min.	4 raciones	baja	por ración: Proteínas 31 g; Carbohidratos 62 g; Grasas 31 g Kj 2746; Kcal 656

Ingredientes

60 g de queso parmesano, troceado
30 g de pecorino
30 g de chalotas
150 g de beicon ahumado en cubitos
20 g de aceite de oliva virgen extra
3 huevos (60 g)
1 yema de huevo
¾ de cucharadita de sal
2 pellizcos de pimienta
1200 g de agua
350 g de espaguetis

Preparación

1. Ponga el queso parmesano y el queso pecorino en el vaso y ralle **durante 10 seg./vel. 9**. Retire y conserve.
2. Ponga las chalotas en el vaso y trocee durante **3 seg./vel. 6**.
3. Añada el beicon y el aceite y programe **5 min./Varoma/vel. 1**. Vierta en un recipiente grande y reserve.
4. Ponga en el vaso los huevos, la yema de huevo y el queso rallado, condimente con ¼ de cucharadita de sal y dos pellizcos de pimienta. Mezcle **15 seg./vel. 4**. Añada esta mezcla al recipiente con el beicon y reserve. No necesita limpiar el vaso.
5. Vierta el agua y ½ cucharadita de sal en el vaso y programe **10 min./100° C/vel. 1**.
6. Agregue la pasta por el bocal del cubilete y programe **el tiempo indicado en el envase/100° C/↺/vel. 1**. Compruebe si la pasta está "al dente". Vuélquela en el cestillo, deje escurrir y sirva en una fuente con la mezcla de beicon y huevo. Sazone al gusto y sirva enseguida.

Sugerencia
La pasta "al dente" estará lista cuando, estando cocida, se note firme al morder.





5 *Lasaña al horno*



Tiempo total: 2 h.
Tiempo de preparación: 40 min.



6 raciones



alta

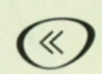
por ración: Proteínas 54 g; Carbohidratos 62 g; Grasas 57 g Kj 4130; Kcal 986



Pase a la págin siguiente

Ingredientes	Preparación
200 g de queso parmesano, troceado	1. Ponga el queso parmesano en el vaso y ralle **15 seg./vel. 10**. Retire y reserve.
Pasta	**Pasta**
300 g de harina 70 g de espinacas, sólo las hojas 2 huevos (60 g) 10 g de aceite de oliva virgen extra	2. Vierta en el vaso la harina y las espinacas y mezcle durante **20 seg./vel. 9**. 3. Añada los huevos y el aceite y amase **2 min./🌾**. Vierta en un recipiente, cúbralo y deje reposar durante 15 minutos.
Salsa boloñesa	**Salsa boloñesa**
800 g de carne, 50 % cerdo, 50 % vacuno cortada en dados (3 x 3 cm) 200 g de verduras, variadas y troceadas (tallos de apio, zanahoria, cebolla) 60 g de aceite de oliva virgen extra 100 g de vino blanco, seco 300 g de tomate triturado 1–1½ cucharadita de sal ½–1 cucharadita de pimienta	4. Ponga la carne en el vaso y programe **10–15 seg./vel. 7**. Retire y reserve. 5. Ponga las verduras en el vaso y trocee durante **5 seg./vel. 7**. 6. Añada el aceite y programe **5 min./Varoma/vel. 2**. 7. Agregue la carne triturada y programe **8 min./Varoma/↺/vel. 🥄**. 8. Añada el vino y programe **5 min./Varoma/↺/vel. 🥄**. 9. Agregue los tomates triturados, la sal y la pimienta y programe **20 min./100° C/↺/vel. 🥄**. Vierta en un recipiente y reserve. 10. Mientras tanto, estire la masa con un rodillo sobre una superficie enharinada o con una máquina de pasta. Corte láminas rectangulares (12 placas de 20 x 10 cm).

5 *Lasaña al horno*



Vea la página anterior

Ingredientes

Bechamel

1000 g de leche
80 g de mantequilla, a temperatura ambiente y un poco más
120 g de harina
½ cucharaditas de sal
1–2 pellizcos de nuez moscada

Preparación

Bechamel

11. Ponga todos los ingredientes en el vaso y programe **12 min./100° C/vel. 3**.
12. Mientras tanto, introduzca las láminas de pasta en un olla con agua salada hirviendo durante 5 minutos, déjelas escurrir en el recipiente Varoma y colóquelas sobre un paño de cocina una al lado de la otra.

Preparación de la lasaña

13. Precaliente el horno a 180° C.
14. Engrase una fuente de horno con mantequilla y cubra con una capa fina de salsa boloñesa.
    Disponga una capa de láminas encima, cubra con salsa boloñesa, espolvoree con algo de queso parmesano y cubra con una capa de bechamel. Repita la operación hasta terminar con una capa de bechamel, espolvoree con algo de queso parmesano y distribuya unos trocitos de mantequilla por encima. Hornee a 180° C, de 20 a 30 minutos.
    Corte la lasaña y sirva.

Sugerencias

- Es un plato muy recomendable para cuando tenga invitados, ya que se puede preparar con antelación.
- Si no dispone de mucho tiempo, utilice la lasaña precocinada y compre la carne picada.
- Si le sobra algo de lasaña la puede congelar perfectamente.



Rodillo, fuente de horno

Variante

En lugar de las láminas de lasaña caseras puede utilizar placas secas de lasaña o crépes.



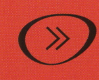
6 Burrito


Tiempo total: 1 h. 15 min.
Tiempo de preparación: 1 h.


16 tortillas


alta


por tortilla de trigo: Proteínas 16 g; Carbohidratos 25 g; Grasas 22 g Kj 1546; Kcal 370


Pase a la página siguiente

Ingredientes

Tortillas de trigo
500 g de harina de trigo
100 g de manteca de cerdo
2 cucharadita de sal
250 g de agua, caliente

Tortillas de maíz
300 g de harina de maíz
1 cucharadita de sal
400 g de agua, caliente

Relleno y acompañamiento
Guacamole (1 receta)
Pollo San Fernando (½ receta)
200 g de tomate
50 g de cebolla
2–3 ramitas de cilantro, solo las hojas
1 chile serrano o parecido (opcional)
150 g de nata agria
200 g de queso (p.ej. cheddar), troceado

Preparación

El Burrito es un plato típico mexicano compuesto de tortillas de harina de trigo o maíz enrolladas sobre sí mismas, o dobladas y colocadas alrededor de un relleno. Las tortillas se pueden rellenar de carne, pescado, marisco, verduras y quesos, y se pueden acompañar de salsas, nata ácida, frijoles, tomate, col, cebolla y cilantro fresco, lo que permite una gran variedad y versatilidad en la composición de las mismas. Los burritos se comen sin cubiertos; las tortillas se doblan con la mano mientras aún están blandas.

Primer paso: preparar la masa para las tortillas
Tortillas de trigo (16 unidades) o tortillas de maíz (16 unidades)

1. Ponga todos los ingredientes menos el agua caliente en el vaso y mezcle durante **10 seg./vel. 7**.
2. Añada el agua caliente y programe **10 seg./vel. 7**. Seguidamente amase durante **1 min./**. Coloque la masa en un recipiente, cubra con un paño y deje reposar de 15 minutos a 1 hora.




Rodillo, film transparente, sartén antiadherente


Con tortilla de maíz:
Proteínas 15 g
Carbohidratos 17 g
Grasas 16 g
Kj 1153; Kcal 276

6 Burrito


Vea la página anterior



Segundo paso: preparar el relleno y la decoración

3. Prepare un guacamole según receta en página 50. Lave el vaso
4. Prepare la mitad de la receta de pollo con salsa "San Fernando" (receta en página 112, sin arroz), para lo cual utilice únicamente la mitad de los ingredientes. Mezcle el pollo y la salsa en un bol.
5. Mientras el pollo se está haciendo, forme las tortillas: divida la masa en 16 bolas iguales, aplane las bolas con la ayuda de un rodillo sobre una superficie enharinada (o entre dos hojas de papel film) hasta formar una fina lámina redonda (aprox. Ø 15–18 cm). Cocine las tortillas de una en una en una sartén antiadherente. Para que salgan bien planas, presiónelas sobre la sartén con una espátula. Apílelas y manténgalas templadas en el horno a 80° C, hasta el momento de servirlas.
6. Mientras va haciendo las tortillas, ponga los tomates, el cilantro y el chile serrano (opcional) en el vaso y programe **3–5 seg./vel. 5**. Retire y reserve. Limpie y seque el vaso cuidadosamente. Vierta la nata agria en un bol.
7. Ralle y funda el queso justo antes de servir: ponga el queso en el vaso y ralle durante **6–10 seg./vel. 6** y a continuación programe **5 min./90° C/vel. 1**. Vierta en un bol y sirva inmediatamente.



Tercer paso

8. Sirva las tortillas templadas (cubiertas para conservar el calor) con sus rellenos y verduras. Ponga la tortilla en un plato, coloque el relleno en el centro y dóblela.

7 Pollo con salsa "San Fernando"


Tiempo total: 45 min.
Tiempo de preparación: 15 min.


8 raciones


media

por ración: Proteínas 40 g; Carbohidratos 53 g; Grasas 14 g Kj 2121; Kcal 507

Ingredientes

150 g de cacahuetes, tostados
1 cucharadita de granos de comino
4 granos de pimienta rosa
2 clavos de olor
500 g de tomates, partidos por la mitad
150 g de cebolla, troceada
1 diente de ajo
2 chiles, chipotle, no muy picantes
1 cucharada de ezapote, variedad de hierbas mexicanas (opcional)
200 g de agua
30 g de aceite
2–3 cubitos de caldo de ave, casero
1000 g de pechugas de pollo, o carne de pollo cortada en cubitos
500 g de arroz

Preparación

1. Ponga en el vaso los cacahuetes, el comino, la pimienta rosa y los clavos. Programe **8 min./Varoma/vel. ⊹**.
2. Añada los tomates, las cebollas, el diente de ajo, el chile, el epazote (opcional) y el agua, bata durante **30 seg./vel. 10**.
3. Agregue el aceite, los cubitos de caldo y las pechugas o la carne de pollo. Programe **30 min./100° C/⟲/vel. ⊹**. Mientras, vaya preparando el arroz, en una cazuela, siguiendo las instrucciones del envase.
4. Coloque el pollo con la salsa en una fuente de servir. Retire el pollo cocido de la salsa, vuelva a colocarlo en el vaso y programe **2 seg./⟲/vel. 4**. de forma que la carne quede deshilachada. Añádala a la salsa, mezcle bien y sirva acompañada de arroz.

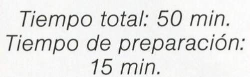
Sugerencias
- Este plato resulta un relleno ideal para tortillas, con guacamole y algo de nata agria.
- El chile chipotle es un pimiento jalapeño ahumado y seco, no demasiado picante. Es un ingrediente básico de la cocina mexicana. En su lugar puede utilizar una guindilla medio picante.





8 *Pollo al chilindrón*





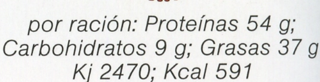
Tiempo total: 50 min.
Tiempo de preparación: 15 min.



4 raciones



media



por ración: Proteínas 54 g; Carbohidratos 9 g; Grasas 37 g Kj 2470; Kcal 591

Ingredientes

40 g de aceite de oliva virgen extra
3 dientes de ajo
150 g de cebollas
300 g de pimientos rojos, cortados del tamaño de una nuez
50 g de vino blanco
1000 g de pollo, muslos, alitas y pechuga
50 g de agua
200 g de salsa de tomate, (ver sugerencias)
1 cubito de caldo de ave, o una cucharadita de concentrado de caldo casero
1 cucharadita de sal
½ cucharadita de pimienta, fresca, molida
3 pellizcos de nuez moscada, al gusto
250 g de champiñones, cortados en láminas

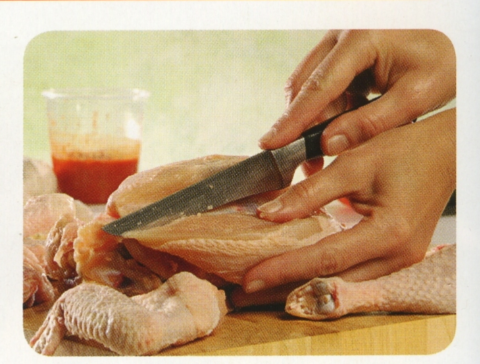
Preparación

1. Vierta el aceite y los dientes de ajo en el vaso, y trocee durante **6 seg./vel. 5**. A continuación, saltee **3 min./Varoma/vel. 1**.
2. Añada la cebolla, el pimiento rojo y el vino blanco, programe **4 seg./vel. 5** y saltee **10 min./Varoma/vel. 1**.
3. Incorpore el pollo troceado, el agua, la salsa de tomate y el caldo; sazone con sal y pimienta y programe **20 min./Varoma/⟲/vel.** ✣.
4. Agregue los champiñones y la nuez moscada, y programe **10 min./Varoma/⟲/vel.** ✣. Sirva acompañado de pan.

Sugerencia
El tomate frito (salsa de tomate) es la base de mucho platos españoles. Esta salsa es fácil de preparar con la Thermomix: Trocee 1 cebolla pequeña (40 g) durante **3 seg./vel. 5**, añada una cucharada sopera de aceite de oliva, y un pellizco de sal, y saltee durante **2 min./Varoma/vel. 1**. Agregue 250 g de tomates triturados de lata. Programe **8 min./100° C/vel. 1**. Conserve en un tarro.







9 Curry rojo tailandés con pollo

Ingredientes

Pasta de Curry

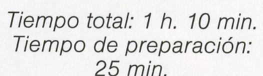
1 cucharadita de granos de pimienta blanca
1 cucharada de semillas de cilantro
1 cucharadita de semillas de comino
70 g de chalotas
2 dientes de ajo
20 g de aceite de cacahuete, o de coco
2 chiles rojos, tamaño medio y sin semillas
50 g de hierba limón, cortada en trozos (1 cm)
30 g de galangal o curry azul, laminado
1 cucharadita de sal
4 raíces de cilantro
50 g de cacahuetes, tostados
1 cucharada de pasta de gambas
200 g de leche de coco

Acompañamiento

250 g de arroz jazmín (o arroz tailandés)

Curry

25 g de albahaca tailandesa, sólo las hojas
200 g de leche de coco
80 g de maíz baby, cortado en cuartos
150 g de berenjena tailandesa, cortada en ocho trozos
150 g de judías verdes tailandesas, cortadas en trozos (3 cm)
40 g de salsa de pescado
40 g de azúcar de palma
400 g de pechugas de pollo, cortadas en cubos (2 x 2 cm)
30 g de zumo de lima
8 hojas de lima kaffir, ligeramente rotas sin rasgarlas del todo (haga una bola con ellas y apriételas dentro del puño)

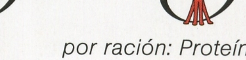
Tiempo total: 1 h. 10 min.
Tiempo de preparación: 25 min.



4 raciones



alta



por ración: Proteínas 38 g; Carbohidratos 72 g; Grasas 30 g Kj 3006; Kcal 721

Preparación

Pasta de Curry

1. Ponga los granos de pimienta blanca, las semillas de cilantro y las de comino en el vaso, y programe **5 min./Varoma/↺/vel. 1**.
2. Añada las chalotas, los dientes de ajo, el aceite de cacahuetes, el chile rojo, el hierba limón, el galangal, la sal y las raíces de cilantro. Programe **8 min./Varoma/↺/vel. 1**.
3. Agregue los cacahuetes, la pasta de gambas y la leche de coco. Programe **6 min./100° C/↺/vel. 1 y triture 2 min./vel. 8**. Mientras tanto, prepare el arroz jazmín siguiendo las indicaciones del paquete.

El plato de Curry

4. Añada las hojas de albahaca tailandesa y la leche de coco. Programe **8 min./100° C/vel. 1**.
5. Añada el maíz baby, las berenjenas y las judías verdes tailandesas, la salsa de pescado y el azúcar de palma, y programe **5 min./100° C/↺/vel. 1**.
6. Agregue la pechuga de pollo, el zumo de lima, las hojas de lima kaffir; mezcle las hojas bien con la espátula y programe **7 min./100° C/↺/vel. 🥄**. Sirva el curry rojo acompañado de arroz.





Variantes

- Puede utilizar pescado o marisco en lugar de pollo.
- Como alternativa a la pasta de curry casera puede utilizarla envasada. En ese caso ponga de 50 a 70 g de pasta de curry y 200 g de leche de coco en el vaso y programe **6 min./100° C/vel. 3**; y continúe con las instrucciones descritas en la receta.

10 *Sopa de carne de Taiwan*


Tiempo total: 1 h. 18 min.
Tiempo de preparación:
15 min.


4 raciones


baja

por ración: Proteínas 35 g;
Carbohidratos 56 g; Grasas 20 g
Kj 2297; Kcal 548

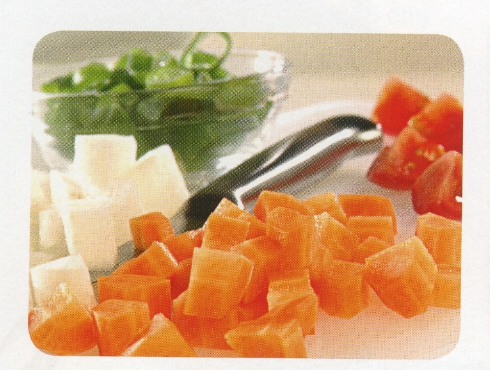
Ingredientes

10 g de jengibre, cortado en láminas
20 g de dientes de ajo
25 g de aceite
500 g de carne de vaca, cortada en dados
50 g de salsa de soja
50 g de pasta de chile
20 g de azúcar
100 g de tomates, cortados en cuartos
1 hoja de laurel
800 g de agua
150 g de rábano blanco chino (daikon), cortado en cuartos
150 g de zanahorias, cortadas en cuartos
250 g de fideos de huevo chinos
1 cebolleta, cortada en rodajas finas

Preparación

1. Ponga el jengibre y los dientes de ajo en el vaso y trocee durante **3 seg./vel. 8**.
2. Vierta el aceite y programe **3 min./Varoma/vel. 1**.
3. Añada la carne de vaca, la salsa de soja, la pasta de chile y el azúcar, programe **4 min./Varoma./↺/🥄**.
4. Añada los tomates, las hojas de laurel y el agua. Programe **25 min./100° C/↺/🥄**.
5. Añada el rábano chino y la zanahoria, y programe otros **25 min./100° C/↺/🥄**. Compruebe que la carne está hecha, de lo contrario prolongue el tiempo de cocción.
6. Incorpore los fideos chinos y programe **5 min./90° C/↺/🥄**. Sirva en cuencos individuales decorados con la cebolleta.

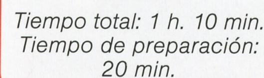




Sugerencias
- Como alternativa a la pasta de chile utilice 30 g de salsa de chile y 20 g de pasta de miso, o únicamente 30 g de salsa de chile.
- Los ingrediente asiáticos se venden en tiendas asiáticas o en la sección internacional de los grandes supermercados.

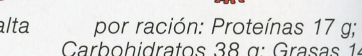


11 Japchae



Tiempo total: 1 h. 10 min.
Tiempo de preparación: 20 min.


6 raciones


alta


por ración: Proteínas 17 g; Carbohidratos 38 g; Grasas 14 g Kj 1461; Kcal 349

Ingredientes

200 g de lomo de cerdo, cortado en tiras (5 mm)
130 g de salsa de soja
3 cucharaditas de azúcar
1 diente de ajo, picado
2 pellizcos de pimienta negra
250 g de fideos de arroz, y agua fría
30 g de semillas de sésamo
200 g de zanahorias, cortadas en tiras (2 mm)
60 g de cebollas, cortadas en láminas finas (2 mm)
300 g de pimientos, variedad (rojo, verde, amarillo), cortados en tiras finas (2 mm)
80 g de champiñones, laminados (2 mm)
800 g de agua
20 g de aceite
2 cucharaditas de sal
30 g de aceite de sésamo
50 g de cebolletas, cortadas en rodajas finas

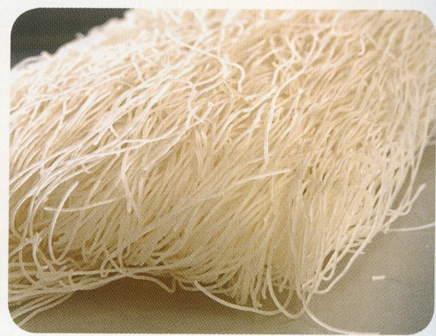
Preparación

1. Ponga las tiras de lomo de cerdo a macerar en un recipiente, con una cucharada sopera de salsa de soja, 1 cucharadita de azúcar, el ajo picado y la pimienta. Mezcle bien y deje reposar. Ponga los fideos de arroz en otro recipiente, cúbralos con agua fría y déjelos en remojo de 45 minutos a 1 hora. Comience con el paso 2 pasados 30 minutos.
2. Ponga las semillas de sésamo en el vaso y tueste programando **6 min./Varoma/⟲/vel. 1**. Retire y reserve.
3. Ponga el lomo marinado, las zanahorias y las cebollas en el recipiente Varoma, coloque la bandeja Varoma encima con los pimientos y las setas. Vierta 800 g de agua en el vaso, coloque el recipiente Varoma en su posición y programe **15 min./Varoma/vel. 1**. Retire el recipiente Varoma y reserve.
4. Vierta 20 g de aceite y 50 g de salsa de soja en el vaso, añada los fideos escurridos y programe **3 min./100° C/⟲/vel. cuchara**. Mientras, mezcle 4 cucharadas soperas de salsa de soja, 2 cucharaditas de sal, 2 cucharaditas de azúcar, el aceite de sésamo y las semillas de sésamo tostadas en una fuente grande. Coloque encima el lomo, las verduras y los fideos escurridos, mezcle todo ello cuidadosamente, decore con aros de cebolleta y sirva caliente.

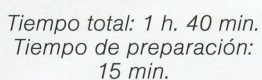
Sugerencia
El Japchae se sirve en algunas ocasiones como plato principal con arroz y, en otras, figura como acompañamiento.

Variante
Puede utilizar carne de vacuno o pollo en lugar de cerdo.



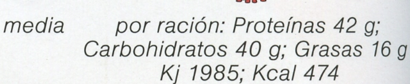


12 Goulash *(estofado al estilo húngaro)*



Tiempo total: 1 h. 40 min.
Tiempo de preparación: 15 min.


6 raciones


media


por ración: Proteínas 42 g; Carbohidratos 40 g; Grasas 16 g Kj 1985; Kcal 474

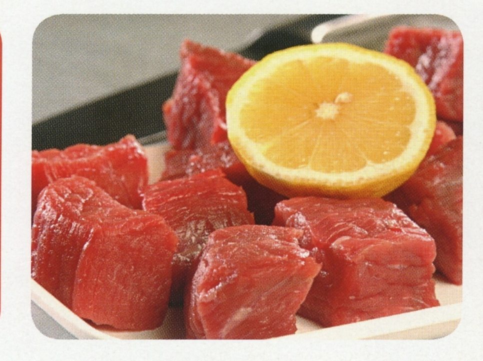
Ingredientes

½ cucharadita de granos de comino
3 dientes de ajo
3 ramitas de perejil, sólo las hojas
3 ramitas de mejorana, sólo las hojas
1 trozo de piel de limón, (1 x 3 cm)
450 g de cebollas, cortadas por la mitad
30 g de aceite
1000 g de carne de vaca para estofar cortada en dados (3 x 3 cm)
30 g de tomate concentrado
10 g de mostaza
1 cucharada de pimentón dulce
1 cucharada de pimentón picante
2 hojas de laurel
1 cubito de caldo de carne, casero
2 cucharaditas de sal, y un poco más
400 g de agua, y un poco más
300 g de pasta al huevo

Preparación

1. Ponga los granos de comino en el vaso, y muela durante **1 min./vel. 10**.
2. Añada los dientes de ajo, el perejil, la mejorana y la piel del limón, y trocee durante **2 seg./vel. 8**. Retire y reserve.
3. Introduzca las cebollas en el vaso, y trocee durante **5 seg./vel. 5**.
4. Vierta el aceite, y programe **8 min./Varoma/↺/vel. 1**.
5. Agregue la carne, el tomate concentrado, la mostaza, el pimentón dulce y el picante, las hojas de laurel, el cubito de caldo, 2 cucharaditas de sal y 400 g de agua. Programe **22 min./100° C/↺/vel.** ⸸.
6. Añada la mezcla de especias del punto 1, y programe **60 min./90° C/↺/vel.** ⸸. Mientras tanto, prepare la pasta al huevo según lo indicado en el paquete y sirva con el *goulash*.

Sugerencias
- El puré de patata y la pasta casera, son también excelentes acompañamientos para este plato.
- Si le sobra algo de *goulash* puede guardarlo en el frigorífico hasta el dia siguiente. Puede preparar el *goulash* con un día de antelación y calentarlo mientras va preparando el acompañamiento.





13 *Cuscús de cordero con verduras*






Tiempo	Raciones	Dificultad	Valor nutricional
Tiempo total: 1 h. *Tiempo de preparación: 20 min.*	*6 raciones*	*baja*	*por ración: Proteínas 23 g; Carbohidratos 51 g; Grasas 20 g* *Kj 1961; Kcal 469*

Ingredientes

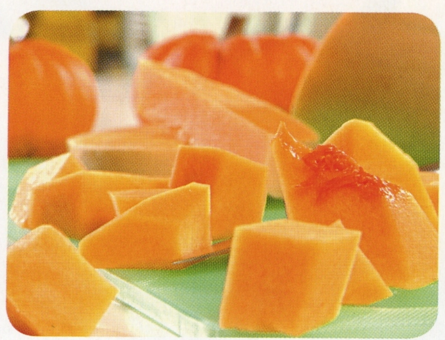
500 g de tomates, cortados por la mitad
100 g de cebollas, cortadas por la mitad
400 g de carne de cordero, cortado en trozos
2 ramitas de perejil, sólo las hojas
2 ramitas de cilantro, sólo las hojas
2 cucharadas de sal
1 cucharadita de pimienta, fresca, molida
1 cucharadita de comino, molido
unas hebras de azafrán (0,1 g)
70 g de aceite de oliva
20 g de mantequilla
850 g de agua
150 g de zanahorias, troceadas
150 g de calabacines, troceados
150 g de nabos, troceados
150 g de calabaza, troceada
350 g de cuscús

Preparación

1. Ponga los tomates y las cebollas en el vaso y trocee durante **4 seg./vel. 5**.
2. Añada la carne de cordero, las hierbas, 1 cucharada sopera de sal, las especias, 30 g de aceite, la mantequilla, 500 g de agua, las zanahorias, el calabacín, los nabos y la calabaza pelada. Programe **35 min./Varoma/↺/vel. 1**. Mientras, ponga el cuscús, 350 g de agua, 40 g de aceite y 2 cucharaditas de sal dentro de un cuenco y mezcle bien, dejando reposar 15 minutos.
3. Seguidamente introduzca el cuscús en el recipiente Varoma. Póngalo en su posición y programe **15 min./Varoma/↺/vel. 1**. Sirva el cordero con las verduras y el cuscús.



Sugerencias
- Espolvoree con cilantro picado.
- En lugar de mantequilla puede utilizar "smen", una mantequilla marroquí especiada.





14 Quiche Lorraine

Ingredientes

100 g de queso *gruyère*, troceado

Masa
150 g de harina
75 g de mantequilla, cortada en trozos
½ cucharadita de sal
50 g de agua

Relleno
250 g de agua
200 g de beicon ahumado en cubitos
30 g de harina
30 g de mantequilla
250 g de leche
1 pellizco de nuez moscada
½ cucharadita de sal
2 pellizcos de pimienta
3 huevos
2 cucharadas de *crème fraîche*

Tiempo total: 1 h. 10 min . Tiempo de preparación: 20 min.



8 porciones



media



por porción: Proteínas 14 g; Carbohidratos 18 g; Grasas 23 g Kj 1417; Kcal 339

Molde para *quiche* (Ø 26 cm), papel de hornear, garbanzos secos

Sugerencias
- Sirva con ensalada mixta.
- Conserve los garbanzos para hornear bases de tarta en otras ocasiones.

Preparación

1. Ponga el queso *gruyére* en el vaso y ralle durante **20 seg./vel. 7**. Retire y reserve.

Masa

2. Ponga todos los ingredientes de la masa en el vaso y amase durante **1 minuto/⊔/🌾**.
3. Mezcle durante **10 seg./↺/vel. 2**. Saque la masa del vaso y forme una bola.
4. Estire la masa con un grosor de 2 mm y cubra con ella un molde de quiche previamente engrasado y enharinado. Precaliente el horno a 180° C.

Relleno

5. Vierta el agua en el vaso y programe **4 min./100° C/vel. 1**.
6. Añada el beicon y programe **1 min./100° C/vel. 1**. Escurra el beicon en el cestillo y reserve.
7. Pinche la pasta en el molde con un tenedor, cúbrala con papel de hornear y coloque encima garbanzos secos. Hornee durante 15 minutos.
8. Vierta la harina, la mantequilla, la leche, la nuez moscada, la sal y la pimienta en el vaso y programe **4 min./90° C/vel. 3**.
9. Programe **2 min./vel. 3** y, con la máquina en marcha, añada por el bocal los huevos, la *créme fraiche* y el *gruyère*.
10. Saque la masa del horno, retire los garbanzos y el papel, y distribuya el beicon sobre la superficie. Cubra con la mezcla del vaso. Hornee de 30 a 35 minutos a 180° C.



La Quiche Lorraine es un plato típico francés.

Variante

Opción vegetariana: utilice tomates secos en aceite, escurridos y troceados en lugar del beicon, eliminando el paso 5 y 6.

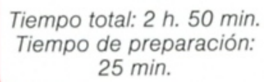
15 Calzone

Ingredientes

Masa
220 g de agua, templada
1 cucharadita de azúcar
20 g de levadura prensada fresca
400 g de harina
30 g de aceite de oliva virgen extra, y un poco más
1 cucharadita de sal

Relleno clásico
300 g de mozzarella, troceada
400 g de tomates, troceados y escurridos
40 g de aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de sal
6 hojas de albahaca, rasgadas en trocitos
100 g de jamón, cortado en tiras





Tiempo total: 2 h. 50 min.
Tiempo de preparación: 25 min.



4 raciones



media



por ración: Proteínas 40 g; Carbohidratos 75 g; Grasas 43 g Kj 3558; Kcal 851



Rodillo, bandeja de horno, papel para hornear

Variantes
Sea creativo y rellene con ingredientes a su gusto.

Preparación

Masa

1. Vierta el agua, el azúcar y la levadura prensada fresca en el vaso, y mezcle durante **20 seg./vel. 2**.
2. Añada la harina, el aceite y la sal. Amase durante **2 min./**⊔/Ꜹ. Coloque la masa en un bol grande ligeramente engrasado y dele forma de bola. Cubra con film y deje subir durante 2 horas.

Preparación

3. Precaliente el horno a 200° C.
4. Trocee el queso mozzarella durante **3 segundos/vel. 5**, páselo al cestillo y deje escurrir durante 10 minutos. Mientras tanto, mezcle los tomates, el aceite, la sal y las hojas de albahaca en un bol.
5. Divida la masa en 4 bolas iguales, coloque cada bola sobre una superficie enharinada y estire hasta formar un círculo de masa fino (26 cm de diámetro). Coloque ¼ de la mezcla de tomates, la mozzarella y las tiras de jamón sobre la mitad de cada círculo, a 2 cm del borde. Pinte el borde con agua y doble el disco de masa sobre el relleno, presione con suavidad para sacar el aire del interior y luego selle los bordes con un tenedor para que queden bien cerrados. Coloque las *calzone* en una bandeja de horno cubierta con papel de hornear. Introduzca en el horno a 200° C, de 20 a 25 minutos. Sírvalas templadas.

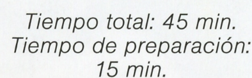






16 *Bacalao a la mantequilla de cítricos*





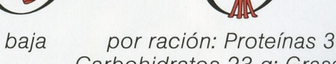
Tiempo total: 45 min.
Tiempo de preparación: 15 min.



4 raciones



baja



por ración: Proteínas 36 g; Carbohidratos 23 g; Grasas 19 g
Kj 1760; Kcal 421

Ingredientes

700 g de agua
400 g de patatas, troceadas
600 g de calabacines, cortados en rodajas (1 cm)
4 filetes de bacalao
1 naranja, de agricultura biológica
1 limón, de agricultura biológica
sal
pimienta
80 g de mantequilla, troceada, más un poquito más
1 cucharadita de anís, en grano
3 ramitas de perejil, sólo las hojas, picadas

Preparación

1. Vierta el agua en el vaso e introduzca el cestillo, vaya poniendo las patatas dentro a la vez que las pesa. Coloque las rodajas de calabacín en el recipiente Varoma y los filetes de bacalao en la bandeja ligeramente engrasada. Corte la piel del limón y la naranja en tiras finas, y reparta ¼ de tiras sobre el bacalao. Sazone con sal y pimienta.
2. Ponga el recipiente Varoma en su posición y programe **25 min./Varoma/vel. 1**. Seguidamente retire el Varoma y extraiga el cestillo. Vacíe el vaso.
3. Introduzca en el vaso el resto de la mezcla de la piel de la naranja y del limón, 80 g de mantequilla y el anís. Programe **4 min./60° C/vel. 1**.
4. Exprima el zumo de la naranja y del limón, añádalo al vaso y mezcle programando **30 seg./vel. 3**. Presente el bacalao con las patatas y el calabacín y con la mantequilla de cítricos vertida por encima. Espolvoree con el perejil picado antes de servir.

Sugerencia
Una manera rápida de cortar la piel del limón y la naranja es ponerlas en el vaso antes del paso 1, y trocear durante **3 seg./vel. 7**.

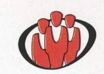


Utensilio para sacar tiras de piel de cítricos o pelapatatas





17 Merluza a la gallega



Tiempo total: 50 min. Tiempo de preparación: 10 min.	6 raciones	medio	por ración: Proteínas 38 g; Carbohidratos 24 g; Grasas 23 g Kj 1930; Kcal 460

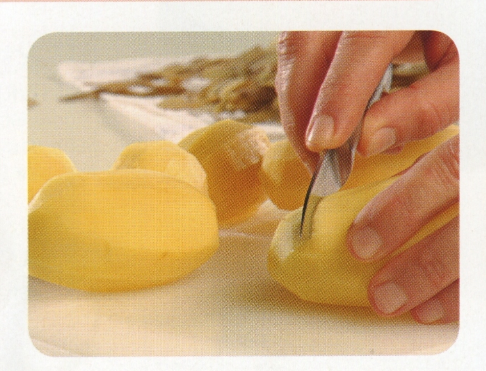
Ingredientes

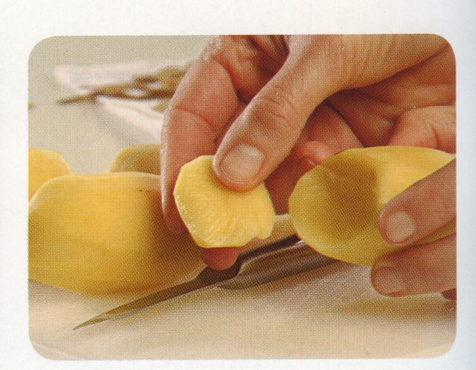
- 6 filetes de merluza (2–3 cm), con piel
- 1½ cucharadita de sal y un poco más de aceite para engrasar
- 800 g de patatas, peladas, troceadas (ver sugerencia)
- 400 g de agua
- sal
- 1 hoja de laurel
- 200 g de cebolla, en juliana
- 6 hojas de perejil
- 100 g de aceite de oliva virgen extra
- 40 g de ajo, en láminas
- 2 cucharadas de pimentón

Preparación

1. Sale ligeramente la merluza y colóquela en la bandeja del recipiente Varoma ligeramente engrasada, reserve.
2. **Coloque la mariposa en las cuchillas.** Ponga en el vaso las patatas, el agua, ½ cucharadita de sal, el laurel, la cebolla y las hojas de perejil y programe **15 min./Varoma/⟲/🥄**.
3. Ponga el recipiente Varoma en su posición y programe otros **7 min./Varoma/⟲/vel. 🥄**.
4. Retire el recipiente Varoma, coloque la merluza y las patatas en una fuente y conserve caliente.
5. Ponga el aceite de oliva en el vaso y programe **4 min./Varoma/vel. 1**.
6. Añada el ajo y saltee programando **6 min./Varoma/vel. 1**. Deje enfriar durante 2 minutos. Mientras tanto, vaya colocando las patatas y una rodaja de merluza en cada plato.
7. Ponga el pimentón en el vaso y mezcle durante **10 seg./vel. 1**. Vierta la salsa sobre las patatas y el pescado y sirva inmediatamente.

Sugerencia
Para que las patatas queden cremosas, en lugar de cortarlas simplemente, los españoles les van haciendo pequeños cortes y tiran a continuación hasta que se rompen.





18 Caldereta de pescado





Tiempo total: 50 min.
Tiempo de preparación: 20 min.

6 raciones

media

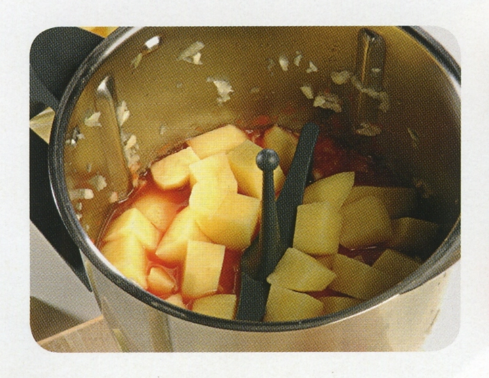
por ración: Proteínas 32 g; Carbohidratos 30 g; Grasas 10 g Kj 1528; Kcal 365

Ingredientes

2 cebollas, de 80 g aprox.
2 dientes de ajo
50 g de aceite de oliva
400 g de tomate triturado, en conserva
1000 g de patatas, peladas y cortadas en cuartos
2 cucharaditas de pasta de caldo de pescado, casera
chile fresco, al gusto
200 g de vino blanco
50 g de agua
1 hoja de laurel
6 filetes de pescado, de carne firme (p.ej. bacalao, lubina, rape, etc.) (900 g)
sal
2 tomates pelados, cortados en rodajas
80 g de pimientos rojos, cortados en tiras
80 g de pimientos verdes, cortados en tiras

Preparación

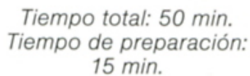
1. Ponga una cebolla y los dientes de ajo en el vaso y trocee durante **5 seg./vel. 5**. Con la espátula baje los restos de cebolla y de ajo de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.
2. Añada el aceite y saltee **3 min./Varoma/vel. 1**.
3. Incorpore otra cebolla cortada en juliana y saltee **3 min./Varoma/↺/vel.** 🥄.
4. Agregue el tomate y programe **3 min./Varoma/↺/vel.** 🥄.
5. **Coloque la mariposa en las cuchillas.** Añada el caldo en pasta, el chile, el vino blanco, el agua y la hoja de laurel, y programe **10 min./Varoma/↺/vel.** 🥄. Mientras tanto, sale los pescados, póngalos en la bandeja del recipiente Varoma con los tomates cortados en rodajas y los pimientos por encima.
6. Ponga el recipiente Varoma en su posición y programe **15 min./Varoma/↺/vel.** 🥄. Sirva el pescado con su salsa en una fuente.





Sugerencias
- Espolvoree con cilantro picado.
- En lugar del caldo preparado en casa, utilice dos cucharadas de sal. Usted puede preparar su propia pasta de pescado en casa (Receta en pág. 40).

19 Marmitako




Tiempo total: 50 min.
Tiempo de preparación: 15 min.

6 raciones

medio

por ración: Proteínas 15 g; Carbohidratos 22 g; Grasas 16 g Kj 1242; Kcal 296

Ingredientes

50 g de aceite de oliva virgen extra
100 g de pimiento verde, troceado
150 g de cebolla, cortada por la mitad
100 g de tomate triturado, en conserva
2 dientes de ajo
2 cucharaditas de pimentón dulce, o pasta de chile
800 g de patatas, troceadas (ver sugerencias)
400 g de agua
sal, al gusto, o caldo de pescado
300 g de atún, fresco, cortado en dados (3 x 3 cm)
6 ramitas de perejil, sólo las hojas picadas

Preparación

1. Vierta en el vaso el aceite, y añada el pimiento verde, la cebolla, el tomate triturado y el ajo, y trocee programando **4 seg./vel. 4** y saltee durante **7 min./Varoma/vel. 1**.
2. Añada el pimentón o la pasta de chile y mezcle **a vel. 3** durante algunos segundos.
3. **Coloque la mariposa sobre las cuchillas,** incorpore las patatas y programe **2 min./100° C/**↺/🥄. Agregue el agua y la sal y programe **20 min/Varoma/**↺/🥄. Compruebe que la patatas están cocidas, de lo contrario prolongue el tiempo de cocción.
4. Incorpore el atún y programe **3 min./Varoma/**↺/🥄.
5. Añada el perejil picado, sazone con sal al gusto y deje reposar en el vaso, durante 5 minutos antes de servir.

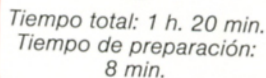


Sugerencias

- Para que las patatas queden cremosas, los españoles les van haciendo pequeños cortes y tiran a continuación hasta que se rompen.
- La preparación resultante del paso 1 se llama "sofrito" y es la base de múltiples platos españoles.



20 *Arroz con pulpo*



Tiempo total: 1 h. 20 min.
Tiempo de preparación: 8 min.

6 raciones

media

por ración: Proteínas 34 g; Carbohidratos 52 g; Grasas 14 g Kj 2026; Kcal 483

Ingredientes

1 pulpo, de 1000–1200 g, congelado
100 g de vino blanco
2 cebollas, de 80 g aprox. peladas
2 dientes de ajo
70 g de aceite de oliva
300 g de tomates en conserva, con su líquido
sal, al gusto
pimienta, al gusto
350 g de arroz de grano largo, no vaporizado
agua, la necesaria
4 ramitas de cilantro, sólo las hojas, picadas

Preparación

1. Corte el pulpo congelado en trozos del tamaño de una nuez, y póngalo en el vaso con el vino y una cebolla entera. Programe **40 min./Varoma/vel. 1**. Deje escurrir el pulpo en el cestillo y recoja el líquido de la cocción. Reserve. No necesita limpiar el vaso.
2. Introduzca la segunda cebolla y los dientes de ajo en el vaso, y trocee durante **6 seg./vel. 5**.
3. Añada el aceite de oliva y los tomates en conserva. Programe **7 min./100° C/vel. 1**.
4. Añada el pulpo escurrido con la cebolla y sazone con sal y pimienta al gusto. Programe **7 min./100° C/↺/vel.** ⚘.
5. Agregue el arroz de grano largo, y programe **3 min./100° C/↺/vel.** ⚘.
6. Pese el líquido reservado en un vaso, y complete con agua hasta llegar a los 900 g. Programe **15 min./100° C/↺/vel.** ⚘. Espolvoree con cilantro y sirva.





Variante
Como alternativa al vino blanco, puede utilizar vino tinto o agua.

21 *Vieiras a la crema con puerros*



Tiempo total: 40 min.
Tiempo de preparación: 10 min.



4 raciones



medio



por ración: Proteínas 7 g; Carbohidratos 9 g; Grasas 13 g Kj 928; Kcal 222

Ingredientes

3 chalotas
20 g de mantequilla
400 g de puerros, cortados en láminas (3 mm)
250 g de vino blanco seco
20 g de agua
1 cucharada sopera de sal o 1 cucharada sopera de caldo de pescado
1 pellizco de pimienta
12 vieiras (4 cm de diámetro)
100 g de nata, 30 % mínimo de grasa
2 cucharadas soperas de maicena

Preparación

1. Introduzca las chalotas en el vaso y trocee **5 seg./vel. 5**. Utilice la espátula para bajar las chalotas de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.
2. Añada la mantequilla y programe **2 min./Varoma./vel. 1**. Mientras, vaya colocando los puerros en el recipiente Varoma.
3. Ponga en el vaso el vino blanco, el agua, la sal y la pimienta, coloque el recipiente Varoma en su posición, y programe **14 min./Varoma/vel. 1**. Mientras, vaya colocando las vieiras en la bandeja Varoma.
4. Inserte la bandeja en el recipiente Varoma, y programe **7 min./Varoma/vel. 1**.
5. Retire el recipiente Varoma. Vierta en el vaso la nata y la maicena, y programe **5 min./100° C/vel. 3** con el cubilete insertado, y seguidamente **30 seg./vel. 8**. Monte el plato colocando las vieiras sobre un lecho de puerros y regando con la salsa. Sirva inmediatamente.

Sugerencias

- Si utiliza vieiras pequeñas, reduzca el tiempo de cocción 5 minutos en el paso 4.
- Utilice vieiras con coral si las consigue.







22 Estofado de marisco con leche de coco

Ingredientes

250 g de arroz
1 cebolla, cortada por la mitad
2 dientes de ajo
3 ramitas de cilantro, sólo las hojas
3 ramitas de perejil, sólo las hojas
2 ramitas de estragón, sólo las hojas
50 g de aceite de oliva
200 g de tomates pelados, frescos o en conserva
80 g de pimientos verdes, troceado
1 cucharadita de pasta de caldo de pescado casera, o un cubito de caldo de pescado
¼ cucharadita de sal
200 g de leche de coco
500 g de gambas, medianas, frescas y peladas
400 g de filetes de pescado, (p.ej. merluza, lubina etc.), cortado en trozos de 5 x 5 cm aprox.
1 pellizco de pimienta de Cayena
1 cucharada sopera de cebollino, fresco, cortado fino


Tiempo total: 30 min.
Tiempo de preparación: 15 min.


4 raciones


baja

por ración: Proteínas 49 g; Carbohidratos 54 g; Grasas 25 g
Kj 2695; Kcal 646

Preparación

1. Cueza el arroz en una cazuela como se indique en el paquete.
2. Ponga la cebolla, los dientes de ajo, el cilantro, el perejil y el estragón en el vaso y trocee durante **5 seg./vel. 6**.
3. Añada el aceite, los tomates, el pimiento, el caldo de pescado y la sal, bata **15 seg./vel. 7** y programe **5 min./Varoma/vel. 1–2**.
4. Agregue la leche de coco y programe **5 min./Varoma/vel. 1**.
5. Añada las gambas, los trozos de pescado, la pimienta de Cayena, y programe **3 min./90° C/↺/vel.** 🥄. Espolvoree con el cebollino y sirva inmediatamente con el arroz.

Sugerencia
Si utiliza gambas congeladas, descongélelas antes de usarlas.









23 Curry indio de verduras



Tiempo total: 50 min.
Tiempo de preparación: 15 min.



4 raciones



media



por ración: Proteínas 9 g; Carbohidratos 34 g; Grasas 23 g; Kj 1592; Kcal 383

Ingredientes

½ cucharadita de semillas de cilantro
½ cucharadita de semillas de comino
½ cucharadita de cardamomo
½ cucharadita de granos de mostaza
100 g de cebollas, cortadas por la mitad
2 dientes de ajo
15 g de jengibre, cortado en láminas
1 chile rojo, pequeño, sin semillas y cortado en láminas
20 g de aceite de oliva
1 cucharadita de cúrcuma
400 g de leche de coco
100 g de agua
1 cucharadita de caldo de verduras, o un cubito
2 cucharaditas de sal marina
600 g de patatas de carne firme (para cocer), peladas y troceadas
150 g de zanahorias, cortadas en rodajas de un centímetro
150 g de ramilletes de coliflor
100 g de calabacines, cortados en rodajas de un centímetro
100 g de guisantes, congelados
2 ramitas de cilantro, sólo las hojas

Preparación

1. Ponga el cilantro, el comino, el cardamomo y los granos de mostaza en el vaso y tueste **6 min./Varoma/↺/vel. 1**.
2. Añada la cebolla, el ajo, el jengibre y el chile, trocee **5 seg./↺/vel. 5**. Con la espátula baje los ingredientes de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.
3. Añada el aceite y saltee **6 min./Varoma/vel. 1**.
4. Agregue la cúrcuma, la leche de coco, el agua, el caldo y la sal, bata **1 min./vel. 10**.
5. Añada las patatas y las zanahorias y programe **10 min./Varoma/↺/vel.** ⚘. Mientras tanto, coloque la coliflor en la bandeja Varoma, y el calabacín y los guisantes, en el recipiente Varoma .
6. Ponga el recipiente Varoma en su posición y programe **12 min./Varoma/↺/vel.** ⚘.
7. Retire el recipiente Varoma, vierta las verduras en el vaso y programe **2 min./Varoma/↺/vel.** ⚘. Disponga el curry en una bandeja, adorne con las hojas de cilantro y sirva caliente.

Sugerencia
Puede utilizar otras verduras como brócoli, judías verdes, pimientos o calabaza.





24 Risotto *al azafrán*


Tiempo total: 26 min.
Tiempo de preparación: 5 min.


4 raciones


medio


por ración: Proteínas 9 g; Carbohidratos 63 g; Grasas 22
Kj 2138; Kcal 511

Ingredientes

1 chalota
40 g de mantequilla
40 g de aceite de oliva virgen extra
320 g de arroz para risotto (p.ej. Carnaroli)
100 g de vino blanco, seco
900 g de agua
1 cucharada sopera de concentrado casero de caldo de verdura o de carne
sal al gusto
2 dosis de azafrán (0,1 g)
40 g de queso parmesano, rallado

Preparación

1. Coloque la chalota en el vaso y trocee **3 seg./vel. 5**.
2. Añada 20 g de mantequilla y el aceite y programe **3 min./100° C/vel. 1**.
3. Agregue el arroz y programe **3 min./100° C/⟲/vel. 1** sin cubilete.
4. Incorpore el vino y programe **1 min./100° C/⟲/vel. 1** sin cubilete.
5. Vierta 850 g de agua, el caldo y la sal. Diluya el azafrán en agua e incorpore al vaso, y sin cubilete, programe **14–15 min. 100° C/⟲/vel. 1**.
6. Sirva inmediatamente, añadiendo la mantequilla restante y el queso parmesano.

Nota
- Muy importante: son sus invitados quienes pueden esperar al *risotto*, el *risotto* no puede esperar a sus invitados.
- La proporción de agua para el arroz carnaroli es de 100 g de arroz por 300 g de agua.

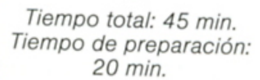




Variantes
- ***Risotto* de setas:** añada 50 g de setas deshidratadas (previamente hidratadas durante 30 minutos) en el paso 2. Continue con el proceso como indica la receta. Esta variante se puede preparar sin azafrán.
- ***Risotto* de salchichas crudas y manzana:** En el paso 2 añada 150 g de carne de salchicha (corte a lo largo una salchicha fresca y desmenuce la carne picada que contiene). En el paso 3, incorpore 100 g de manzana verde (tipo Granny Smith) en cubitos. En el paso 5 agregue 800 g de agua y programe de 10 a 20 minutos.



25 Verduras al vapor con salsa agridulce y arroz



Tiempo total: 45 min.
Tiempo de preparación: 20 min.



4 raciones



baja



por ración: Proteínas 12 g; Carbohidratos 90 g; Grasas 1 g
Kj 1797; Kcal 430

Ingredientes

250 g de arroz
900 g de agua
200 g de zanahorias, cortadas en tiras
100 g de pimientos rojos, cortados en tiras
100 g de pimientos amarillos, cortados en tiras
200 g de calabacines, cortados en tiras
250 g de de setas variadas, laminadas
100 g de brotes de soja, frescos

Salsa agridulce

1 trozo de jengibre, pelado y cortado del tamaño de una nuez
50 g de pimiento rojo
50 g de vinagre de fruta, preferentemente de frambuesa
50 g de azúcar moreno
50 g de miel
1 cucharada sopera de maicena
1 cucharadita de sal
60 g de salsa de soja
1 cucharada sopera de zumo de lima
1 pellizco de pimienta
200 g de piña, fresca, troceada

Preparación

1. Introduzca el cestillo en el vaso, pese el arroz y cubra con el agua. Programe **8 min./Varoma/vel. 1**. Mientras coloque en el recipiente Varoma las zanahorias, los pimientos y los calabacines, y en la bandeja Varoma las setas y los brotes de soja.
2. Ponga el recipiente Varoma en su posición y programe **22 min./Varoma/vel. 1**. Retire el Varoma, extraiga el cestillo y reserve el líquido de cocción.

Salsa

3. Ponga el jengibre y el pimiento rojo en el vaso y trocee **8 seg./vel. 8**. Retire y reserve.
4. Vierta en el vaso el vinagre de fruta, añada el azúcar moreno, la miel, la maicena, 150 g del líquido de cocción y la sal, y mezcle durante **10 seg./vel. 3**. Seguidamente programe **3 min. 30 seg./100° C/vel. 2**.
5. Agregue la salsa de soja, el zumo de lima, la pimienta y la piña y mezcle **5 seg./vel. 3**.
6. Coloque las verduras en un recipiente y mezcle con la salsa. Sirva, acompañado de arroz.

Variante
En lugar del calabacín puede utilizar tirabeques.





26 *Tortitas de patata con compota de manzana*

Tiempo total: 20 min.
Tiempo de preparación: 20 min.


4 raciones


baja

por ración: Proteínas 9 g; Carbohidratos 83 g; Grasas 24 g
Kj 2470; Kcal 590

Ingredientes

1000 g de patatas, troceadas
150 g de cebollas, cortadas en cuartos
1 cucharada sopera de zumo de limón
1 cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta
20 g de maicena
20 g de copos de avena
1 huevo
aceite, para freír

Compota de manzana
750 g de manzanas àcidas, troceadas
20 g de zumo de limón
50 g de azúcar
40 g de agua
1 cucharadita de azúcar de vainilla, casero


Sartén para freír

Preparación

1. Coloque todos los ingredientes en el vaso y trocee de **10 a 15 seg./vel. 5** aprox., con ayuda de la espátula.
2. Caliente el aceite en una sartén. Para hacer las tortitas, vierta juntas en el aceite dos cucharadas soperas colmadas de mezcla y aplánelas con la base de la cuchara para formar un círculo (Ø 10 cm). Fría las tortitas por ambos lados hasta que estén crujientes y doradas. Déjelas escurrir sobre papel de cocina y sírvalas calientes con compota de manzana.

Compota de manzana

3. Ponga todos los ingredientes en el vaso y programe **9 min./100°C/vel. 1**.
4. Triture **20 seg./vel.5**. Vierta en un recipiente y sirva fría o caliente.

Sugerencias

Tortitas de patata:
- Utilice patatas frescas. Si las lava concienzudamente no será necesario pelarlas.
- Es fácil de preparar, por lo cual podrá repetir la receta tantas veces como necesite para obtener la cantidad de tortitas deseada.

Compota de manzana:
- Espolvoree con canela y azúcar. Es un buen acompañamiento para el arroz con leche, los panqueques y las tortitas de patata.
- Si no pela las manzanas programe algunos minutos más.
- Si las manzanas que utiliza son muy dulces, agregue más zumo de limón o menos azúcar.

Variantes

Tortitas de patata:
- En la versión clásica, en lugar de la maicena se utilizan copos de avena.
- Tortitas con verduras: si le apetece hacer unas tortitas con verduras, sustituya la mitad de las patatas por zanahorias, coliflor, calabacines, etc. Sirva con una salsa de nata agria a las finas hierbas (vea página 188).

Compota de manzana:
- Si prefiere la compota más entera no la triture, o tritúrela durante menos tiempo.
- Puede utilizar otras frutas o mezclarlas.

27 Tortilla de patata


Tiempo total: 40 min.
Tiempo de preparación: 15 min.


4 raciones


media


por ración: Proteínas 13 g; Carbohidratos 18 g; Grasas 28
Kj 1572; Kcal 375

Ingredientes

- 200 g de cebollas, cortadas en cuatro
- 100 g de aceite de oliva virgen extra
- 400 g de patatas, peladas, y cortadas en láminas finas
- 100 g de agua
- ½ cucharadita de sal
- 6 huevos
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva para cuajar la tortilla

Preparación

1. Coloque las cebolla en el vaso y trocee durante **4 seg./vel. 4**.
2. Añada el aceite y saltee programando **7 min./Varoma/**.
3. **Coloque la mariposa en las cuchillas.** Añada las patatas, el agua y la sal. Programe **13 min./Varoma/**.
4. **Retire la mariposa.** Deje escurrir las patatas y las cebollas en el cestillo y una vez escurridas páselas a un bol. Caliente una sartén a fuego medio.
5. Introduzca los huevos en el vaso y bata **15 seg./vel. 3**. Añada los huevos batidos al bol y mezcle bien. Ponga una cucharada de aceite en la sartén, y vierta la mezcla del bol. Cuájela despacio hasta que se dore. Seguidamente coloque un plato sobre la sartén y dé la vuelta a la tortilla. Ponga una cucharada sopera de aceite a calentar y deslice la tortilla en la sartén por la parte no cuajada, hasta que se dore. Presente en un plato, cortada en cuatro.

Sugerencias

- Sirva la tortilla caliente o fría, como plato principal.
- La tortilla de patata también se sirve como tapa; o bien sobre una rebanada de pan con algo de m ayonesa o bien cortada en cuadraditos pinchados con un palillo. Muy apropiada para fiestas y picnic.



Sartén







28 *Pizza margarita y pizza capricciosa*


Tiempo total: 2 h. 40 min.
Tiempo de preparación: 15 min.


4 raciones


baja

por ración: Proteínas 26 g; Carbohidratos 77 g; Grasas 37 g; Kj 3123; Kcal 746*

**Pizza Margarita*

Ingredientes

Masa (receta en página 128)

Cobertura de la margarita
300 g de mozzarella, cortada en trozos
400 g de tomate natural triturado
2–3 pellizcos de sal
4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
10–15 hojas de albahaca

Cobertura de la *capricciosa* (alternativa)
250 g de mozzarella, troceada
300 g de tomate natural triturado
8 corazones de alcachofas, en aceite, cortados en cuartos
50 g de champiñones, en aceite o frescos
50 g de olivas negras
5–6 anchoas, en aceite
1 pellizco de sal
40 g de aceite de oliva virgen extra

Rodillo, bandeja de horno, papel de horno

Preparación

1. Prepare la masa como en la receta (Calzone, página 128).

Preparación de la pizza

2. Precaliente el horno a 220° C.
3. Ponga la mozzarella en el vaso y trocee durante **3 seg./vel. 5**, pásela al cestillo y deje escurrir durante 10 minutos.
4. Estire la masa sobre una superficie enharinada hasta formar un rectángulo fino (1 cm), y colóquelo sobre una fuente de horno cubierta con papel de hornear. Deje el borde del rectángulo ligeramente más grueso.
5. **Margarita:** distribuya el tomate triturado y la mozzarella sobre la masa, esparza sal y rocíe con 2 cucharadas soperas de aceite de oliva. Hornee durante 20 minutos. Mientras tanto, mezcle en un recipiente las hojas de albahaca con dos cucharadas soperas de aceite. Reparta esta mezcla sobre la pizza y hornee a 220° C durante otros 5 minutos.
   Capricciosa: Distribuya el tomate triturado sobre la masa y, a continuación, los corazones de alcachofa, los champiñones, las aceitunas negras, las anchoas y la mozzarella, esparza la sal y rocíe con 4 cucharadas soperas de aceite de oliva. Hornee de 20 a 25 minutos.
6. Corte la pizza en cuatro partes y sirva.

Pizza *capricciosa*: *Proteína 27 g; Carbohidrato 78 g; Grasa 41 g; kJ 3295; Kcal 787*

Sugerencias
- En Italia se utiliza mozzarella de búfala.
- Sea creativo y prepare su variante favorita, p.ej. verduras, salami, jamón, queso, fruta o hierbas aromáticas.
- Con esta cantidad de masa puede hacer 4 pizzas redondas individuales. Los italianos hornean una tras otra y las van compartiendo.

29 Tagliatelle *con boletus*

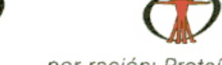
Ingredientes

20 g de perejil fresco, solo las hojas, limpias y secas
1 diente de ajo
50 g de aceite de oliva virgen extra
100 g de boletus, cortados en láminas
o 30 g de boletus deshidratados, hidratados en agua templada durante 20 minutos
1200 g de agua
1½ cucharadita de sal
300 g de pasta de trigo duro, p.ej. *tagliatelle*
pimienta negra, recién molida
queso parmesano, rallado


Tiempo total: 40 min.
Tiempo de preparación: 5 min.

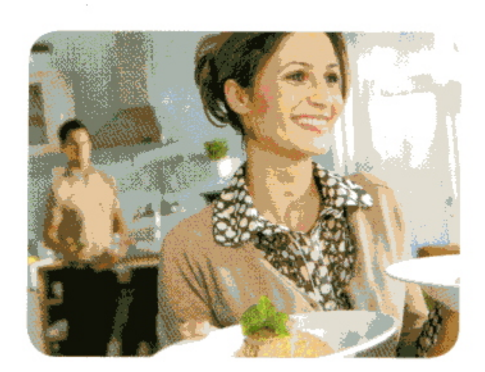

4 raciones


baja


por ración: Proteínas 17 g; Carbohidratos 54 g; Grasas 20 g; Kj 1956; Kcal 468

Preparación

1. Ponga el perejil en el vaso y trocee durante **3 seg./vel. 7**. Aparte una cucharada sopera de perejil y conserve.
2. Añada el ajo y 30 g de aceite. Programe **3 min./Varoma/vel. 1**.
3. Saque el ajo y añada el boletus y ¼ de cucharadita de sal. Programe **12 min./100° C/↺/vel.** ⸸. Vierta el contenido en un recipiente y conserve caliente.
4. Vierta el agua en el vaso y programe **10 min./100° C/↺/**⸸.
5. Añada la pasta y la sal y cueza el tiempo indicado en el paquete a **100° C/↺/vel. 1**. Deje escurrir la pasta en el cestillo, mézclela con los boletus, el perejil picado reservado y pimienta blanca y rocíela con 20 g de aceite. Sirva inmediatamente con parmesano rallado.



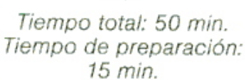
Sugerencia
Disfrute de esta receta con pasta casera. Cueza la pasta en una olla y prepare el boletus salteado en la Thermomix.





30 Pirogi *con pan rallado dulce*



Tiempo total: 50 min. Tiempo de preparación: 15 min. | *4 raciones* | *baja* | *por ración: Proteínas 18 g; Carbohidratos 72 g; Grasas 20 g Kj 2296; Kcal 549*

Ingredientes

300 g de requesón
1 huevo
300 g de harina
3 cucharaditas de sal
40 g de mantequilla
50 g de azúcar
30 g de pan rallado

Preparación

1. Ponga en el vaso el requesón, el huevo, la harina y una cucharadita de sal, y mezcle durante **40 seg./vel. 3**. Retire la masa a un plato, cúbrala y déjela reposar durante 30 minutos. Mientras tanto, ponga agua a hervir en una olla grande.
2. Divida la masa en partes iguales, estire cada una de ellas sobre una superficie no adherente, hasta obtener un cordón grueso (Ø 2 cm), divida éste a su vez en piezas de 1–2 cm. Agregue 2 cucharaditas de sal al agua hirviendo, y vaya incorporando la masa y dejándola hervir de 7 a 8 minutos. Mientras tanto, prepare la cobertura.
3. Introduzca la mantequilla en el vaso y caliente durante **2 min./Varoma/vel. 1**.
4. Añada el azúcar y el pan rallado. Tueste durante **4 min./100° C/vel. 2**.
5. Escurra la masa hervida, repártala en platos y distribuya por encima la cobertura. Sirva caliente.

Sugerencias

- En Polonia suelen utilizar un queso de leche cuajada seco, y desmenuzable.
- Es mejor dejar reposar la masa, pero puede saltarse ese paso.
- Pan rallado casero: Ponga en el vaso el pan duro troceado y ralle de **13 a 15 seg./vel. 7**.







1 Pasta al huevo


Tiempo total: 52 min.
Tiempo de preparación: 20 min.


4 raciones


alta


por ración: Proteínas 9 g; Carbohidratos 37 g; Grasas 7 g Kj 1044; Kcal 250

Ingredientes

200 g de harina, y un poco más
2 huevos (60 g)
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

Preparación

1. Ponga todos los ingredientes en el vaso y amase durante **2 min./**. Retire la masa y forme una bola. Cúbrala con papel film y deje reposar durante 15 minutos.
2. Estire la masa sobre una superficie enharinada con un rodillo o bien con una máquina de hacer pasta, y forme láminas rectangulares. Enharine las láminas de pasta para evitar que se peguen.
   Tipos de pasta:
   Lasaña o raviolis: corte en hojas de 20 x 10 cm aprox.
   Tagliatelle: corte la masa en tiras de 2 x max. 30 cm.
   Farfalle: corte en pequeños rectángulos de 2 x 5 cm, y pellizque cada una de ellas por el centro para darles forma de mariposa.
3. Hierva la pasta de 3 a 4 minutos.

Sugerencias
- La pasta se puede servir como acompañamiento o como plato principal con salsa de tomate, pesto o con su salsa favorita.
- Prepare más cantidad si lo desea. Por cada 100 g de harina añadida, ponga un huevo más. La capacidad máxima en el paso 1, es de 500 g de harina y 5 huevos, amasando durante 3 minutos.
- Trabaje pequeñas cantidades de masa y cubra el resto con un paño de cocina húmedo para evitar que se seque.


Papel film, rodillo o máquina para cortar pasta

Variantes
- **Pasta verde:** Añada a la receta básica 100 g de harina y 70 g de hojas de espinacas (frescas, limpias y secas, o bien, espinacas congeladas, descongeladas y escurridas). Ponga la harina y las espinacas en el vaso y mezcle durante **20 seg./vel. 9**. Añada los huevos y el aceite y amase **2 min./**.
- **Pasta roja sin huevos:** sustituya 2 huevos por 100 g de zumo de tomate y proceda como describe la receta.

2 *Albóndigas de pan*



Tiempo total: 50 min.
Tiempo de preparación: 15 min.



6 raciones



media



por ración: Proteínas 8 g; Carbohidratos 24 g; Grasas 8 g Kj 850; Kcal 203

Ingredientes

Pan duro (del día anterior), troceado (250 g)
80 g de cebolla
6 ramitas de perejil, sólo las hojas
25 g de mantequilla
200 g de leche
3 huevos
1½ cucharadita de sal
2 pellizcos de pimienta
2 pellizcos de nuez moscada
500 g de agua

Preparación

1. Ponga el pan duro en el vaso y trocee **6 seg./vel. 5**. Retire y reserve.
2. Introduzca la cebolla y el perejil en el vaso y trocee **3 seg./vel. 6**.
3. Añada la mantequilla y programe **3 min./Varoma/vel. 1**.
4. Agregue la leche templada y programe **1 min. 30 seg./60° C/vel. 1**.
5. Añada el pan troceado reservado, los huevos, 1 cucharadita de sal, la pimienta y la nuez moscada, mezcle **15 seg./↺/vel. 3** con ayuda de la espátula. Vierta la masa en un recipiente.
6. Con las manos húmedas forme 12 albóndigas, colóquelas en el recipiente y en la bandeja del Varoma previamente engrasados. Lave el vaso.
7. Vierta el agua y ½ cucharadita de sal, coloque el Varoma en su posición y programe **30 min./Varoma/vel. 1**. Sirva las albóndigas calientes como acompañamiento de platos de carne y de salsas, como por ejemplo, con salsa de setas.

Sugerencias

- Si la mezcla de pan resulta demasiado blanda añada más pan rallado.
- Es una buena receta para aprovechar las sobras de pan.

Variante
Albóndigas de pan con beicon:
Puede añadir 120 g de beicon cortado en cubitos en el paso 2, y saltearlos con la cebolla.

3 *Arroz de tomate*

Ingredientes

1 cebolla, cortada por la mitad
2 dientes de ajo
200 g de tomates, frescos, cortados por la mitad o tomates en conserva
50 g de aceite de oliva
400 g de arroz de grano largo, no vaporizado
2 cucharaditas de sal
1200 g de agua

Variante
En el paso 2 puede añadir tomates secados al sol, cortados en cubitos.


Tiempo total: 28 min.
Tiempo de preparación: 5 min.


8 raciones


baja


por ración: Proteínas 4 g; Carbohidratos 40 g; Grasas 7 g Kj 990; Kcal 236

Preparación

1. Ponga en el vaso el ajo, la cebolla y los tomates y trocee durante **5 seg./vel. 5**.
2. Añada el aceite y saltee programando **5 min./Varoma/vel. 1**.
3. Agregue el arroz, la sal y el agua y programe **17 min./100° C/⟲/vel. 1**. Sirva inmediatamente acompañando un plato de pescado.

4 *Puré de patata al estilo italiano*

Ingredientes

1000 g de patatas de hervir, peladas y troceadas
½–1 cucharadita de sal
350 g de leche
30 g de mantequilla
30 g de queso parmesano, rallado


Tiempo total: 30 min.
Tiempo de preparación: 8 min.


4 raciones


baja


por ración: Proteínas 10 g; Carbohidratos 41 g; Grasas 12 g Kj 1354; Kcal 323

Preparación

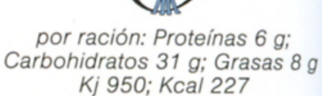
1. **Coloque la mariposa en las cuchillas.** Ponga en el vaso las patatas, la leche y la sal. Programe **25 min./100° C/vel. 1**.
2. Añada la mantequilla, el queso parmesano, y mezcle **30 seg./vel 3**. **Retire la mariposa** y sirva caliente.

5 *Puré de patata y verdura*


Tiempo total: 40 min.
Tiempo de preparación: 10 min.


4 raciones


baja


por ración: Proteínas 6 g; Carbohidratos 31 g; Grasas 8 g Kj 950; Kcal 227

Ingredientes

600 g de agua
650 g de patatas para hervir, troceadas
350 g de zanahorias, cortadas en rodajas
200 g de leche
½ cucharadita de sal
1 pellizco de nuez moscada
30 g de mantequilla

Preparación

1. Vierta el agua en el vaso e introduzca el cestillo con las patatas. Ponga las verduras en el recipiente Varoma, coloque éste en su posición y programe **30 min./Varoma/vel. 1**. Retire el recipiente Varoma y el cestillo. Vacíe el vaso.
2. Ponga en el vaso las verduras cocidas, la leche, la sal y la nuez moscada y programe **2 min./100° C/vel. 2**, más **30 seg./vel. 10**.
3. Añada las patatas cocidas al vapor y la mantequilla, y programe **20 seg./vel. 4**. Sirva caliente como acompañamiento.

Sugerencias
- Para obtener un puré con trocitos de verduras, programe velocidad 6 en el paso 2.
- En caso de que el puré resulte demasiado espeso añada un poco de leche o de caldo del hervir las verduras.







Variante
Para obtener purés con un bonito color, utilice otras verduras (350 g de verduras troceadas) en lugar de zanahorias, p.ej. chirivía, nabo, apio nabo, calabaza, remolacha, coliflor o brócoli. Si va a utilizar remolacha troceada cocida, o guisantes congelados, coloque el recipiente Varoma en su posición 15 minutos más tarde. En caso de usar hojas frescas de espinacas cortadas en tiras, colóquelo 22 minutos más tarde. En ambos casos proceda después como indica la receta.

6 Ratatouille


Tiempo total: 46 min.
Tiempo de preparación: 10 min.


4 raciones


baja


por ración: Proteínas 3 g; Carbohidratos 9 g; Grasas 6 g Kj 423; Kcal 100

Ingredientes

120 g de cebollas, cortadas por la mitad
1 chalota
2 dientes de ajo
20 g de aceite de oliva
200 g de calabacines, cortados en rodajas (1 cm)
300 g de berenjenas, cortadas en trozos del tamaño de una nuez
300 g de tomates, maduros, cortados del tamaño de una nuez
100 g de pimientos rojos, cortados del tamaño de una nuez
1 cucharada de hierbas provenzales, secas (p.ej. orégano, romero, tomillo, laurel perejil)
1 cucharadita de sal
2 pellizcos de pimienta negra, recién molida

Preparación

1. Ponga las cebollas y la chalota en el vaso y trocee **7 seg./vel. 5**. Utilice la espátula para bajar todos los ingredientes de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.
2. Vierta el aceite y saltee **5 min./Varoma/⟲/vel.** ⸸.
3. Añada las verduras, la mezcla de hierbas, la sal y la pimienta. Programe **30 min./100° C/⟲/vel.** ⸸. Sirva en un bol.





Sugerencias

- Sirva como acompañamiento de carne o pescado a la plancha. También está delicioso con pasta como plato vegetariano, espolvoreado con queso parmesano.
- Puede elegir otras verduras, simplemente use las que tenga en el frigorífico.

Variante

***Ratatouille* con migas crujientes:** para preparar las migas vierta en el vaso 150 g de harina, 75 g de mantequilla cortada en dados, 1 cucharadita de sal y una mezcla de hierbas secas (opcional) y mezcle **50 seg./vel. 3**.
Reduzca el tiempo de cocción en el paso 3, a 20 minutos, vierta la *ratatouille* en un recipiente apto para el horno, y esparza las migas por encima. Introduzca el recipiente en el horno precalentado a 220°C durante 20 minutos aprox. hasta que las migas estén doradas.

7 Espárragos con patatas

Ingredientes

500 g de agua
1 cucharadita de sal
1 pellizco de azúcar
600 g de patatas, pequeñas y muy limpias
1000 g de espárragos, blancos o verdes pelados



Tiempo total: 45 min.
Tiempo de preparación: 15 min.



4 raciones



baja



por ración: Proteínas 8 g; Carbohidratos 27 g; Grasas 1 g Kj 632; Kcal 152

Preparación

1. Vierta el agua, la sal y el azúcar en el vaso e introduzca el cestillo con las patatas. Coloque los espárragos, atravesados unos sobre otros, en el recipiente Varoma.
2. Ponga el Varoma en su posición y programe **25–30 min./Varoma/vel. 1**. Compruebe que los espárragos están tiernos, de no ser así, prolongue el tiempo de cocción (dependerá del tamaño de los mismos).
   Los espárragos con patatas son un excelente acompañamiento para platos de carne y de jamón.

Cocción al vapor

Vierta 500 g de agua o de caldo en el vaso para tiempos de cocción de hasta 30 minutos. Para tiempos de preparación más largos, aumente la cantidad de agua en 250 g por cada 15 minutos adicionales de cocción. También puede añadir hierbas aromáticas y especias para dar un sabor más pronunciado. Cocine al vapor durante el **tiempo indicado, a temperatura Varoma y en velocidad 1.**

Verduras	Cantidad	Tiempo de cocción al vapor	Observaciones
Brócoli/brécol	*800 g*	*15–18 min.*	*en ramilletes*
Repollo	*800 g*	*25–30 min.*	*distintos tipos, cortado en tiras*
Zanahorias	*800 g*	*28–32 min.*	*cortadas en rodajas (de 0,5 cm.)*
Coliflor	*800 g*	*20–25 min.*	*en ramilletes*
Hinojo	*800 g*	*30–40 min.*	*cortado en cuartos*
Judías verdes	*800 g*	*25–30 min.*	*enteras*
Pimientos	*500 g*	*15–18 min.*	*cortado en tiras (de 1 cm.)*



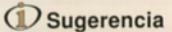




1 *Salsa bechamel*

Ingredientes

40 g de mantequilla
40 g de harina
500 g de leche
½ cucharadita de sal
2 pellizcos de pimienta
2 pellizcos de nuez moscada

 **Sugerencia**
La mezcla resultante en el segundo paso, es una base para múltiples salsas.

			
Tiempo total: 15 min. *Tiempo de preparación: 3 min.*	*6 raciones*	*baja*	*por ración: Proteínas 3 g; Carbohidratos 9 g; Grasas 9 g Kj 529; Kcal 126*

Preparación

1. Ponga la mantequilla en el vaso y programe **3 min./100° C/vel. 1**.
2. Añada la harina y saltee ligeramente durante **3 min./100° C/vel. 1**.
3. Agregue el resto de los ingredientes y programe **6 min./90° C/vel. 4**. Sirva inmediatamente.

2 *Salsa holandesa*

Ingredientes

130 g de mantequilla, cortada en trozos
50 g de vino blanco
1 cucharada de zumo de limón
½ cucharadita de sal
1 pellizco de pimienta
4 yemas de huevo

			
Tiempo total: 10 min. *Tiempo de preparación: 4 min.*	*4 raciones*	*baja*	*por ración: Proteínas 3 g; Carbohidratos 0 g; Grasas 33 g Kj 1355; Kcal 324*

Preparación

1. **Coloque la mariposa en las cuchillas.** Ponga todos los ingredientes en el vaso y programe **5–6 min./70° C/vel. 2**. Sirva inmediatamente.

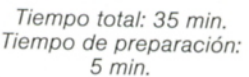
Sugerencias
- Si la salsa se corta añada 3 o 4 cucharadas soperas de vino blanco o agua y mezcle **30 seg./vel. 2**.
- La salsa holandesa se sirve con espárragos y patatas cocidas, verduras o pescado. Prepare primero el plato al vapor (consulte la tabla para la cocina al vapor, pág. 172) y seguidamente la salsa holandesa.

Variantes
- Para preparar **salsa maltesa** utilice zumo de naranja, en lugar de limón.
- Si hay niños, sustituya el vino por agua.

3 Salsa de tomate

Ingredientes

1000 g de tomates, cortados en cuartos y bien escurridos
1 cebolla, troceada
1 diente de ajo
1 tallo de apio, troceado
1 ramillete de perejil, sólo las hojas limpias y secas
5 hojas de albahaca, limpias y secas
2 ramitas de tomillo, sólo las hojas limpias y secas o una pizca de tomillo seco
2 ramitas de mejorana, sólo las hojas limpias y secas o una pizca de mejorana seca
1 cucharadita de sal



Tiempo total: 35 min.
Tiempo de preparación: 5 min.


6 raciones


baja


por ración: Proteínas 2 g; Carbohidratos 5 g; Grasas 8 g Kj 153; Kcal 36

Preparación

1. Coloque los tomates cortados y bien escurridos en el vaso, junto con la cebolla, el ajo y el apio. Programe **30 min./Varoma/↺/vel. 1** y sitúe el cestillo sobre la tapa en lugar del cubilete.
2. Añada las hierbas y la sal por el bocal de la tapa, espere unos minutos, coloque el cubilete en la tapa y mezcle **1 min./vel. 8**. Sirva caliente con espaguetis u otro tipo de pasta.

4 Pesto a la genovesa

Ingredientes

50 g de queso parmesano, troceado
30 g de queso pecorino o manchego curado, troceado
30 g de piñones
1 diente de ajo
80 g de hojas de albahaca
150 g de aceite de oliva virgen extra
½ cucharadita de sal


Tiempo total: 8 min.
Tiempo de preparación: 7 min.

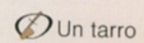

12 raciones


baja

por ración: Proteínas 3 g; Carbohidratos 1 g; Grasas 18 g Kj 657; Kcal 157

Preparación

1. Ponga los quesos en el vaso y ralle programando **15 seg./vel. 10**. Retire y reserve.
2. Ponga en el vaso los piñones, el ajo, la albahaca y el aceite, y programe **20 seg./vel. 7**.
3. Agregue la sal y los quesos rallados y mezcle durante **20 seg./vel. 4**. Sirva o guarde en un tarro.


Un tarro



Sugerencias

- Para conservar su salsa de tomate, viértala inmediatamente después del paso 2, en tarros con tapa de rosca lavados con agua caliente. Ciérrelos enseguida, y gírelos de forma que descansen sobre la tapa durante 10 minutos. Para garantizar una óptima conservación, introduzca los tarros en el horno o en la olla a presión.
- Esta salsa de tomate preparada, le vendrá muy bien cuando no disponga de mucho tiempo para cocinar.
- Una vez abierto un tarro, consérvelo en la nevera durante no más de una semana.

Sugerencias

- El pesto le va muy bien a todo tipo de pasta. Si lo prefiere más líquido añada 1 o 2 cucharadas soperas del agua de cocer la pasta.
- El pesto se conservará fresco en el frigorífico durante una mes aprox. siempre y cuando esté cubierto de aceite y dentro de un recipiente bien cerrado.

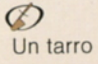
Aliños para ensaladas

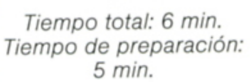
Ingredientes

Vinagreta de mostaza al vinagre balsámico
240 g de aceite de oliva virgen extra
50 g de mostaza de grano entero
50 g de vinagre balsámico
2 cucharaditas de azúcar
2 cucharadas soperas de hierbas variadas, p.ej. albahaca, romero, orégano
1 cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta, fresca, molida

Aliño de naranja y curry
200 g de aceite de nuez, o de cualquier otro fruto seco
130 g de zumo de naranja, recién exprimido
1 piel de naranja, (1 x 3 cm)
30 g de chalotas
20 g de mostaza picante
½ cucharadita de curry
½ cucharadita de sal
20 g de vinagre de fruta, (p.ej. manzana, pera, etc)

Aliño de yogur
400 g de yogur
20 g de mostaza dulce
100 g de aceite de girasol
50 g de zumo de limón
20 g de miel
100 g de zumo de manzana, o de otra fruta
½ cucharadita de sal
1 pellizco de pimienta


Un tarro



Tiempo total: 6 min.
Tiempo de preparación: 5 min.


1 tarro


baja


por tarro: Proteínas 3 g; Carbohidratos 29 g; Grasas 241 g Kj 9471; Kcal 2260*

**Vinagreta de mostaza al acetato balsámico*

Preparación

Vinagreta de mostaza al vinagre balsámico
1. Coloque un recipiente sobre la tapadera del vaso y pese el aceite de oliva. Reserve.
2. Ponga el resto de los ingredientes en el vaso y mezcle durante **30 seg./vel. 4**.
3. Sujete el cubilete con la palma de la mano para evitar vibraciones y programe **3 min./vel. 4**. Con la máquina en marcha, vierta el aceite lentamente sobre la tapadera. Guarde en un tarro hermético en el frigorífico.

Aliño de naranja y curry
1. Coloque un recipiente sobre la tapadera del vaso y pese el aceite de nuez. Reserve.
2. Ponga el resto de los ingredientes en el vaso y mezcle **20 seg./vel. 8**.
3. Sujete el cubilete con la palma de la mano para evitar vibraciones, y programe **3 min./vel. 4**. Con la máquina en marcha, vierta el aceite lentamente sobre la tapadera. Guarde la mezcla en un tarro hermético en el frigorífico.

Aliño de yogur
1. Ponga todos los ingredientes en el vaso, y programe **10 seg./vel. 5**. Guarde en un tarro hermético en el frigorífico.

Aliño de naranja y curry: *Proteínas 2 g; Carbohidratos 14 g; Grasas 200 g; Kj 7753; Kcal 1851*
Aliño de yogur: *Proteínas 14 g; Carbohidratos 44 g; Grasas 116 g; Kj 5378; Kcal 1286*

Sugerencias
- Ahorre tiempo preparando grandes cantidades de aliño.
- Sea creativo y prepare su propio aliño. Pruebe diferentes clases de aceites y vinagres, condimentando con especias a su elección.

6 Alioli


Tiempo total: 9 min.
Tiempo de preparación: 2 min.


10 raciones


media


por ración: Proteínas 0 g; Carbohidratos 1 g; Grasas 30 g Kj 1140; Kcal 272



Variante
En lugar de aceite de girasol, puede utilizar un aceite de oliva suave.

Ingredientes

300 g de aceite de girasol
20 g de zumo de limón
50 g de dientes de ajo, pelados
1 cucharadita de sal

Preparación

1. Coloque una jarra sobre la tapa del vaso y pese 250 g de aceite. Reserve.
2. Ponga en el vaso el zumo de limón, el ajo, la sal y los 50 g de aceite restantes. Programe **3 min./vel. 5**. Con la espátula, baje los ingredientes de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.
3. **Coloque la mariposa en las cuchillas.** Cierre el vaso y ponga el cubilete, sujetándolo con la mano para evitar vibraciones. Programe **4 min./vel. 2–3**. Vierta el aceite muy despacio sobre la tapa del vaso.

Sugerencias
- La consistencia del alioli será perfecta cuando una cucharita introducida en posición vertical en la salsa se mantenga sin caerse.
- Sirva con pan, o como salsa para carne y pescado.
- Se conserva unos días en la nevera.

7 Mayonesa sin huevo a las hierbas



Tiempo total: 7 min.
Tiempo de preparación: 4 min.



12 raciones



media



por ración: Proteínas 0 g; Carbohidratos 1 g; Grasas 25 g Kj 960; Kcal 229



Ingredientes

300 g de aceite de girasol
10 g de hierbas aromáticas frescas, sólo las hojas
150 g de leche
½ cucharadita de sal
1 cucharada de zumo de limón

Preparación

1. Coloque una jarra sobre la tapa del vaso y pese 250 g de aceite.
2. Ponga las hierbas en el vaso y trocee durante **3 seg./vel. 8**. Retire y reserve.
3. Vierta la leche y la sal y programe **1 min./37° C/vel. 4**.
4. Sujete el cubilete la mano para evitar vibraciones y programe **3 min./37° C/vel. 5**.
   Con la máquina en funcionamiento, vierta el aceite muy despacio sobre la tapadera.
5. Añada las hierbas picadas y el zumo del limón, y mezcle **10 seg./vel. 3**. Vierta en un recipiente y guarde en el frigorífico hasta servir.

Variante
Si no le añade las hierbas obtendrá una mayonesa básica sin huevo. También puede añadir especias diferentes.

8 Ketchup

Ingredientes

1000 g de tomates, maduros, cortados en cuartos
180 g de pimientos rojos, troceados
130 g de cebollas rojas, partidas por la mitad
2 dientes de ajo
100 g de vinagre de vino tinto
1 pellizco de nuez moscada
10 granos de mostaza
10 granos de pimienta
1 hoja de laurel
1 cucharadita de pimentón picante
1 pellizco de pimienta de Cayena
1 cucharadita de sal
100 g de miel


Tiempo total: 1 h. 12 min.
Tiempo de preparación: 10 min.


2 tarros


baja


por tarro: Proteínas 8 g; Carbohidratos 62 g; Grasas 2 g Kj 1335; Kcal 317

Preparación

1. Ponga en el vaso los tomates, el pimiento, las cebollas, los dientes de ajo y 50 g de vinagre, y trocee **5 seg./vel. 7**.
2. Programe **40 min./Varoma/vel. 2**. Coloque el cestillo encima de la tapa del vaso en lugar del cubilete.
3. A continuación, agregue el resto del vinagre, las especias y la miel y programe **15–20 min./Varoma/vel. 2** hasta que la mezcla espese. Entonces retire el cestillo e inserte el cubilete.
4. Mezcle durante **1 min./vel. 10**. Seguidamente vierta el contenido en un tarro de cristal, cierre y coloque lo con la tapa hacia abajo. Manténgalo en esa posición durante 10 minutos hasta que se enfríe.



Sugerencia
Se conserva durante 3 meses aprox. en el frigorífico.


2 tarros de mermelada con tapa de rosca







9 Tzatziki

Ingredientes

350 g de pepinos, pelados, sin pepitas y troceados
1 cucharadita de sal
350 g de yogur
2–3 dientes de ajo
30 g de aceite de oliva
10 g de vinagre, opcional
5 ramitas de eneldo, picado

Tiempo total: 16 min.
Tiempo de preparación: 5 min.

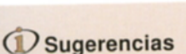
6 raciones

baja

por ración: Proteínas 2 g; Carbohidratos 4 g; Grasas 7 g Kj 383; Kcal 92

Preparación

1. Ponga los pepinos en el vaso y trocee durante **3 seg./vel. 5**. Viértalos en el cestillo y deje escurrir durante 10 minutos. Apriete los pepinos para que pierdan todo el líquido posible.
2. Coloque el ajo en el vaso y trocee **3 seg./vel. 7**.
3. Añada el pepino, el yogur, el aceite de oliva, el vinagre y el eneldo. Programe **15 seg./vel. 3**. Vierta en un recipiente y guarde en el frigorífico antes de servir.



Sugerencias
- Sirva sobre una rebanadita de pan tostado, acompañado de Ouzo, como típico aperitivo griego.
- En lugar de vinagre, puede utilizar limón.

10 *Nata agria a las finas hierbas*

Ingredientes

unas ramitas de hierbas aromáticas frescas, p.ej. eneldo, perejil, albahaca, estragón, etc. sólo las hojas
200 g de nata agria
1 pellizco de pimienta
1 cucharadita de sal de hierbas

Tiempo total: 5 min.
Tiempo de preparación: 4 min.

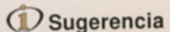
4 raciones

baja

por ración: Proteínas 2 g; Carbohidratos 2 g; Grasas 5 g Kj 254; Kcal 61

Preparación

1. Ponga la hierbas en el vaso y trocee **3 seg./vel. 7**.
2. Añada los ingredientes restantes y mezcle durante **5 seg./vel. 5**. Vierta en un bol y sirva para mojar patatas fritas o palitos de verduras crudas, o con tortitas de patatas.

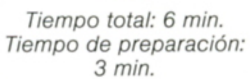


Sugerencia
Puede añadir cebollino a la crema. Córtelo con tijeras.

11 *Mojo picón rojo*

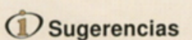
Ingredientes

4 dientes de ajo
1 chile rojo, fresco (2 cm)
1 cucharadita de semillas de comino
½ cucharadita de sal
120 g de aceite de oliva virgen extra
15 g de vinagre
1 cucharada de pimentón dulce

			
 *Tiempo total: 6 min. Tiempo de preparación: 3 min.*	*6 raciones*	*baja*	*por ración: Proteínas 0 g; Carbohidratos 1 g; Grasas 20 g Kj 775; Kcal 185*

Preparación

1. Ponga los dientes de ajo pelados en el vaso y triture **5 seg./vel. 5**. Añada el chile y el comino y triture **20 seg./vel. 7**.
2. Incorpore la sal, el aceite, el vinagre y el pimentón, y mezcle **30 seg./vel. 5**. Programe **2 min./vel. 10** hasta que todo el conjunto quede homogéneo. Vierta en un bol.



Sugerencias

- **Mojo picón rojo.** Si lo prefiere, puede tostar el comino unos instantes en la sartén, antes de incorporarlo al vaso.
- **Mojo verde:** para conseguir un color más intenso, se le pueden añadir hojas de perejil, que a su vez suavizarán el intenso sabor del cilantro.
- Los mojos combinan bien con carne y con pescado.

12 *Mojo verde*

Ingredientes

2 dientes de ajo
20 g de cilantro, fresco, sólo las hojas
½ cucharadita de sal
120 g de aceite de oliva virgen extra
15 g de vinagre

			
Tiempo total: 8 min. Tiempo de preparación: 3 min.	*6 raciones*	*baja*	*por ración: Proteínas 0 g; Carbohidratos 1 g; Grasas 20 g Kj 751; Kcal 179*

Preparación

1. Ponga en el vaso los dientes de ajo y el cilantro, y trocee **10 seg./vel. 6**.
2. Incorpore la sal, el aceite y el vinagre y mezcle **30 seg./vel. 5** más **2 min. 30 seg./vel. 10** hasta obtener una textura uniforme. Vierta en un bol.

Estos mojos provienen de la Islas Canarias y son muy populares en toda España. Tanto el mojo verde como el rojo se suelen servir con patatas cocidas: Papas arrugás.





Papas arrugás: Vierta 750 g de agua y 2 cucharas de sal en el vaso. Introduzca en el recipiente Varoma 1 Kg de patatas pequeñas y rojas, sin pelar y muy bien lavadas, y añada 100 g de sal gorda. Coloque el Varoma en posición y programe **30 min./Varoma/vel. 1.** Límpielas de sal antes de servir.

13 Tapenade


Tiempo total: 7 min.
Tiempo de preparación: 5 min.


10 raciones


baja


por ración: Proteínas 1 g; Carbohidratos 1 g; Grasas 17 g Kj 673; Kcal 161

Ingredientes

- 50 g de filetes de anchoa salados, en conserva
- 80 g de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- 200 g de olivas negras, deshuesadas
- 100 g de alcaparras, en vinagre
- 2 ramitas de tomillo, sólo las hojas o una cucharadita de tomillo seco
- 30 g de zumo de limón
- 1 pellizco de sal
- pimienta, recién molida

Preparación

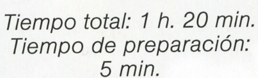
1. Desale los filetes de anchoa con agua bajo el grifo. En un recipiente, pese el aceite de oliva.
2. Ponga el ajo en el vaso y programe **3 seg./vel. 5**.
3. Añada el resto de los ingredientes excepto el aceite, y mezcle programando **1 min./vel. 4**.
4. Sujete el cubilete con una mano para evitar vibraciones y bata durante **1 min./vel. 4**. Con la máquina en marcha, vierta el aceite despacio sobre la tapa. Vierta en un bol y sazone con sal y pimienta.

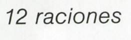
Sugerencias
- Sirva como aperitivo sobre pan tostado o como acompañamiento de verduras crudas.
- Se conservará hasta 2 semanas en el frigorífico.

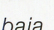




14 *Crema de cacahuete*






Tiempo total: 1 h. 20 min. Tiempo de preparación: 5 min.

12 raciones

baja

por ración: Proteínas 5 g; Carbohidratos 7 g; Grasas 14 g Kj 722; Kcal 173

Ingredientes

1 chile rojo, pequeño y cortado en láminas
2 dientes de ajo
20 g de aceite de cacahuete, o de coco
160 g de cacahuetes, tostados
400 g de leche de coco
30 g de azúcar de palma
60 g de pasta o pulpa de tamarindo
20 g de salsa de pescado
1 cucharada sopera de pasta de gambas
¼ de cucharadita de sal

Preparación

1. Ponga el chile y los dientes de ajo en el vaso. Trocee **2 seg./vel. 7**.
2. Añada el aceite de cacahuetes y programe **3 min./Varoma/vel. 1**.
3. Agregue los cacahuetes y la leche de coco. Programe **4 min/Varoma/vel. 1, y 10 min/80° C/vel.** ⟲.
4. Añada el azúcar, la pulpa del tamarindo, la salsa de pescado, la pasta de gambas y la sal. Programe **2 min./100° C/vel. 1**.
5. Triture **1 min./vel. 10**. Vierta en un recipiente y deje enfriar totalmente antes de servir.

Sugerencia
Esta crema esta deliciosa con pollo satay, con carne frita o a la plancha, así como con pescado y con platos de arroz tailandeses.





15 Hummus






Tiempo total: 7 h.
Tiempo de preparación: 10 min.

8 raciones

media

por ración: Proteínas 6 g; Carbohidratos 16 g; Grasas 14 g Kj 897; Kcal 214

Ingredientes

250 g de garbanzos, secos
1500 g de agua
30 g de semillas de sésamo
2 dientes de ajo
20 g de aceite de sésamo
60 g de aceite de oliva
50 g de zumo de limón
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de pimentón dulce
pimienta de Cayena, al gusto

Preparación

1. Cubra los garbanzos con 500 g de agua y deje en remojo de 6 a 8 horas. Escúrralos.
2. Ponga las semillas de sésamo en el vaso y programe **6 min./Varoma/↺/vel. 1** y a continuación pulverice **30 seg./vel. 9**. Retire y reserve.
3. Coloque los garbanzos y 1000 g de agua en el vaso. Programe **40 min./100° C/↺/vel. 1**. Inserte el cestillo, sujételo con la espátula y cuele el líquido de cocción en un bol. Reserve. Retire el cestillo.
4. Vierta en el vaso 100 g del líquido de la cocción y los dientes de ajo. Programe **1 min./vel. 7**.
5. Añada el sésamo pulverizado y el resto de los ingredientes. Mezcle **20 seg./vel. 4**. Sirva el *hummus* como aperitivo, con pan pita, o como acompañamiento para falafel, verduras, pescado y carne a la parrilla.

Variantes

- Si el *hummus* resulta muy espeso puede añadirle más líquido de cocer los garbanzos.
- Versión rápida: utilice 400 g de garbanzos cocidos y 30 g de tahini en lugar de las semillas de sésamo y prescinda del paso 2.



16 *Crema de queso para untar*


Tiempo total: 10 min.
Tiempo de preparación: 10 min.


20 raciones


baja


por ración: Proteínas 3 g; Carbohidratos 1 g; Grasas 5 g Kj 254; Kcal 61

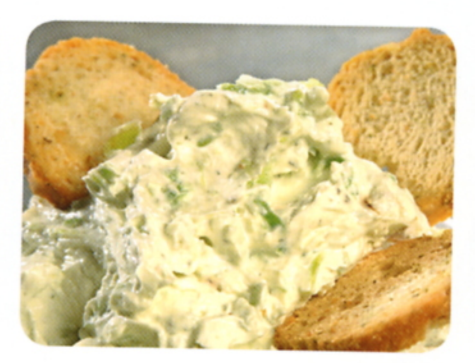
Ingredientes

1–2 dientes de ajo
80 g de pimientos rojos, troceados
80 g de pimientos amarillos, troceados
100 g de pepinos, sin pepitas y troceados
400 g de queso fresco, entero o bajo en grasa
¼ cucharadita de curry
½ cucharadita de pimentón picante
½ cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta

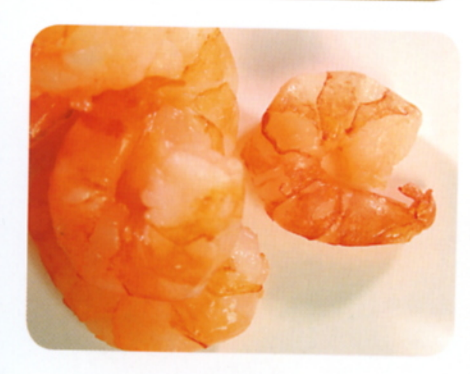
Preparación

1. Ponga los dientes de ajo en el vaso y trocee durante **5 seg./vel. 5**.
2. Añada los pimientos y los pepinos y trocee durante **5 seg./vel. 5**. Inserte el cestillo, sujételo con la espátula y retire todo el líquido. Retire el cestillo.
3. Agregue el queso y las especias y mezcle **10–15 seg./vel. 2** con ayuda de la espátula. Vierta en un recipiente, cúbralo y guarde en el frigorífico hasta el momento de servir.

Sugerencias
- Sirva esta crema con rebanadas de pan, con bagels, o como salsa para la barbacoa. Le va muy bien a las patatas cocidas y a las verduras crudas, así como a los crackers.
- Se mantendrá fresca en el frigorífico durante una semana. Puede preparar más cantidad si lo desea.







Variantes
- ¡Sea creativo y prepare su propia salsa! Para ello utilice sus ingredientes favoritos mezclándolos bien con el queso.
- **Con puerros:** Ponga 50 g de chalotas y 50 g de puerros cortados en láminas en el vaso y trocee **5 seg./vel. 5**. Añada el queso, 1 cucharadita y ¼ de sal de hierbas (casera), una pizca de pimienta, y mezcle de **10 a 15 seg./vel. 2**.
- **Con hierbas aromáticas:** Mezcle las hierbas variadas frescas o congeladas con las especias elegidas a su gusto y con el queso.

17 Chutney *de mango*






Tiempo total: 1 h. 20 min. Tiempo de preparación: 10 min.	*2 tarros*	*baja*	*por tarro: Proteínas 5 g; Carbohidratos 205 g; Grasas 2 g Kj 3720; Kcal 889*

Ingredientes

- 1 cucharada de pimienta de Sichuan
- 2 dientes de ajo
- 10 g de jengibre, cortado en láminas
- 80 g de cebollas, cortadas por la mitad
- 20 g de agua
- 250 g de azúcar moreno de caña
- 700 g de mango, pelado, sin hueso y troceado
- 120 g de vinagre
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de cúrcuma
- 100 g de pasas

Sugerencias

- Servir con pan o queso y como condimento para carne o pescado.
- Conserve los tarros en el frigorífico una vez abiertos.



2 tarros de mermelada con tapa de rosca

Preparación

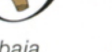
1. Ponga la pimienta en el vaso y tueste durante **6 min./Varoma/↺/vel. 1**. Seguidamente, muela **25 seg./vel. 10**, Retire y reserve.
2. Introduzca los dientes de ajo y el jengibre en el vaso y trocee **2 seg./vel. 8**. Con la espátula baje los ingredientes de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.
3. Añada la cebolla y trocee **3 seg./vel. 5**. Retire y reserve.
4. Vierta el agua en el vaso, añada el azúcar de caña y programe **5 min./100° C/vel. 1**.
5. Añada la pimienta de Sichuan, la mezcla de cebolla, ajo y jengibre, el mango, el vinagre, la sal, la cúrcuma y las pasas. Programe **45 min./100° C/vel. 1**. Coloque el cestillo en lugar del cubilete sobre la tapa.
6. Retire el cestillo e inserte el cubilete, mezcle **10 seg./vel. 4**. Vierta en dos tarros de tapa de rosca, cierre inmediatamente y gírelos dejándolos descansar sobre la tapa durante 10 minutos.



Variante
Con esta receta como base, podrá preparar *chutney* de manzana, melocotón, ciruela o papaya.



18 *Mermelada de frambuesas*

Tiempo total: 40 min. *Tiempo de preparación: 15 min.*	*3 tarros*	*baja*	*por tarro: Proteínas 4 g; Carbohidratos 179 g; Grasas 1 g Kj 3260; Kcal 768*

Ingredientes

1000 g de frambuesas,
o mezcla de bayas

Agente espesante:
Azúcar especial para mermeladas
500 g de azúcar para mermeladas
2 : 1 (fruta : azúcar)

Pectina de manzana
1 cucharadita de zumo de limón
50 g de pectina de manzana,
según las instrucciones del paquete
500 g de azúcar

Preparación

Con azúcar para mermeladas como agente espesante:

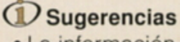
1. Ponga las frambuesas en el vaso y trocee **5 seg./vel. 5**.
2. Añada el azúcar y programe **14 min./100° C/vel. 2**.
3. Compruebe el punto de espesor. Llene 3 tarros de tapa de rosca, ciérrelos inmediatamente y gírelos de forma que descansen sobre la tapa durante 10 minutos.

Con pectina de manzana como agente espesante:

1. Ponga las frambuesas en el vaso, trocee **5 seg./vel. 5** y programe **10 min./100° C/vel. 2**.
2. Añada el zumo de limón y la pectina de manzana, mezcle **5 seg./vel. 3** y programe **2 min./100° C/vel. 2**.
3. Agregue el azúcar, mezcle **10 seg./vel. 3** y programe **5 min./100° C/vel. 2**.
4. Compruebe el punto de espesor, llene 3 tarros de tapa de rosca, ciérrelos inmediatamente y gírelos de forma que descansen sobre la tapa durante 10 minutos.







Sugerencias

- La información sobre el punto de espesor la encontrará en la pág. 204.
- La pectina se puede encontrar en los herbolarios.
- Una vez abierto el frasco, la mermelada se conservará durante un mes en el frig…co.



3 tarros de mermela…

19 Mermelada de kiwi y plátano

Ingredientes

350 g de kiwis, pelados y cortados por la mitad
150 g de plátanos, pelados y troceados
1 cucharadita de zumo de limón
250 g de azúcar
1 cucharadita rasa de agar-agar


Tiempo total: 15 min.
Tiempo de preparación: 10 min.


2 tarros


baja


por tarro: Proteínas 3 g; Carbohidratos 159 g; Grasas 1 g
Kj 2838; Kcal 678


2 tarros de mermelada con tapa de rosca.



Preparación

1. Ponga los kiwis y los plátanos en el vaso y trocee **7 seg./vel. 4**.
2. Añada el azúcar y el agar-agar y programe **8 min./100° C/⟲/vel. 2**.
3. Compruebe el punto de espesor, vierta en dos frascos y cierre inmediatamente. Gire los frascos de forma que descansen sobre la tapa durante 10 minutos.

Sugerencias

- Para comprobar el punto de espesor, introduzca un plato en el frigorífico antes de comenzar a preparar la mermelada. Vierta una cucharadita de mermelada en el plato frío. Una vez que se haya enfriado, compruebe tocando con los dedos que la mermelada ha cuajado. De no ser así, déjela cocer durante 2 minutos más. Si se ha utilizado agar-agar o pectina, es posible que haya que añadir más cantidad.
- Para asegurar la conservación de la mermelada, lave los frascos con agua jabonosa caliente o en el lavaplatos. Séquelos en el horno templado. Vierta la mermelada en los tarros mientras estos están calientes.
- Si prefiere la mermelada sin trocitos de fruta no utilice ⟲ y programe vel. 8.
- Una vez abierto el frasco, la mermelada le durará un mes en el frigorífico.
- El agar agar se puede encontrar en los herbolarios y las farmacias.

Variantes

- Para preparar una **mermelada de albaricoques**, ponga 500 g de albaricoques sin hueso en el vaso y **trocee 3 seg./vel. 5**. Añada 250 g de miel, y en el punto 1, una cucharadita sopera de agar-agar. Programe **8 min./100° C/⟲/vel. 2** y proceda según lo arriba indicado.
- Siguiendo las instrucciones arriba indicadas, podrá utilizar la fruta que usted elija. Dependiendo del contenido de proteínas de las frutas elegidas, la mermelada al cocer podría rebasar el bocal. En ese caso reduzca la temperatura a 90°C.
- Si utiliza pectina de manzana o agar-agar, puede elegir su edulcorante favorito, como azúcar moreno o blanco, miel o fructosa. Un bajo contenido de azúcar, no obstante, puede afectar al tiempo de conservación.

20 *Mermelada de ciruelas*

Ingredientes

600 g de ciruelas, cortadas por la mitad y sin hueso
100 g de azúcar


Tiempo total: 30 min.
Tiempo de preparación: 15 min.


2 tarros

baja


por tarro: Proteínas 2 g; Carbohidratos 80 g; Grasas 1 g
Kj 1426; Kcal 341

Sugerencias
- La mermelada de ciruelas está exquisita con pan fresco o tostado y resulta un estupendo acompañamiento para algunos postres (p.ej. buñuelos hervidos rellenos o panqueques).
- En el frigorífico se conservará algunas semanas.


2 tarros de mermelada

Preparación

1. Poner las ciruelas en el vaso y trocear **30 seg./vel. 4**.
2. Añadir el azúcar y programar **20 min./100° C/vel. 2**.
3. Batir **20 seg./vel. 7–8**. Verter inmediatamente en dos frascos de cierre de rosca, y girarlos de forma que descansen sobre la tapa durante 10 minutos. Deje enfriar antes de guardar en el frigorífico.

21 *Crema de avellanas y chocolate*

Ingredientes

90 g de azúcar
130 g de avellanas
60 g de chocolate negro, troceado
70 g de mantequilla, a temperatura ambiente
100 g de leche

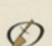

Tiempo total: 2 h.
Tiempo de preparación: 4 min.


1 tarro


baja

por tarro: Proteínas 23 g; Carbohidratos 134 g; Grasas 161 g
Kj 8678; Kcal 2073

Sugerencias
- Disfrute de esta deliciosa crema sobre una tostada ligeramente untada de mantequilla o con crepes y panqueques. Para tomarla a modo de bebida templada disuelva 1 o 2 cucharaditas de crema en leche caliente.
- Se conserva bien en la nevera.


Tarro de mermelada

Preparación

1. Ponga el azúcar en el vaso y pulverice **10 seg./vel. 9**.
2. Añada las avellanas y triture **20 seg./vel. 9**.
3. Agregue el chocolate y ralle **20 seg./vel. 9**. Con la espátula, baje los ingredientes de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.
4. Añada la mantequilla y la leche y programe **3 min./50° C/vel. 2** y mezcle **5 seg./vel. 9**. Vierta en un tarro y guárdela en el frigorífico hasta 2 horas antes de utilizarla.

22 *Crema de limón*



Tiempo total: 1 h.
Tiempo de preparación: 8 min.

1 tarro

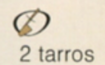
baja

por tarro: Proteínas 24 g; Carbohidratos 248 g; Grasas 120 g Kj 9250; Kcal 2211

Ingredientes

240 g de azúcar
piel de un limón, de agricultura biológica
120 g de mantequilla
3 huevos (60 g)
150 g de zumo de limón, recién exprimido, (de limones de agricultura biológica) de 3 a 5 limones

Sugerencias
- Se conserva en el frigorífico durante 1 mes aprox.
- Esta crema para untar, muy tradicional, es originaria de Gran Bretaña, se puede tomar con tostadas, como postre o utilizar para rellenar tartas y bizcochos.



2 tarros

Preparación

1. Ponga el azúcar en el vaso y pulverice **15 seg./vel. 10**.
2. Añada la piel de limón y pulverice **20 seg./vel. 10**.
3. Agregue la mantequilla, los huevos, el zumo de limón y programe **20 min./90° C/vel. 2 sin cubilete**.
4. Coloque el cubilete y mezcle **25 seg./vel. 6**. Vierta en dos tarros de mermelada y cierre inmediatamente. Deje enfriar antes de guardar en el frigorífico.

23 *Salsa de Vainilla*



Tiempo total: 8 min.
Tiempo de preparación: 3 min.



4 raciones



baja



por ración: Proteínas 6 g; Carbohidratos 16 g; Grasas 9 g Kj 702; Kcal 167

Ingredientes

300 g de leche
4 yemas de huevo
1 pellizco de sal
50 g de azúcar
½ vaina de vainilla

Sugerencia
La crema de vainilla templada combina muy bien con helado de chocolate blanco y con strudel de manzana. Fría, está estupenda con fruta o salsa de frutos rojos.

Preparación

1. **Coloque la mariposa en las cuchillas.** Vierta en el vaso la leche, las yemas de huevo, la sal y el azúcar.
2. Corte la vaina de vainilla longitudinalmente y raspe el interior con la punta de un cuchillo, añada al vaso junto con la vaina. Programe **6 min./80° C/⟲/vel. 4**. Vierta en un recipiente, retire las vainas y sirva templada o fría.

1 *Sabayón*

Ingredientes

120 g de azúcar
120 g de yemas de huevo, temperatura ambiente, 6 yemas aprox.
60 g de Marsala seco
60 g de vino blanco, seco


Tiempo total: 14 min
Tiempo de preparación: 5 min.


4 raciones


baja

por ración: Proteínas 5 g; Carbohidratos 30 g; Grasas 10 g Kj 1047; Kcal 250

Preparación

1. **Coloque la mariposa en las cuchillas.** Ponga todos los ingredientes en el vaso y programe **9 min./70° C/vel. 3**. Retire la mariposa y sirva inmediatamente, en copas de postre.

Sugerencias
- El sabayón es un postre tradicional italiano. Sírvalo sólo o acompañando fruta fresca, fruta en compota o *strudel*.
- Si no dispone de Marsala, utilice vino blanco; y, si es para niños, mosto.

2 *Natillas de Chocolate*

Ingredientes

50 g de chocolate amargo, troceado
500 g de leche
20 g de azúcar
20 g de maicena
1 huevo, opcional


Tiempo total: 10 min.
Tiempo de preparación: 2 min.


4 raciones


baja


por ración: Proteínas 7 g; Carbohidratos 21 g; Grasas 10 g Kj 842; Kcal 201*

* opcional: con huevo incluido

Preparación

1. Ponga el chocolate en el vaso y ralle durante **10 seg./vel. 4**.
2. **Coloque la mariposa en las cuchillas** y añada el resto de los ingredientes. Programe **7 min./100° C/vel. 2–3**. Vierta en copas de postre y deje enfriar.

Sugerencias
- Para impedir que se haga una película en la superficie, coloque papel film directamente pegado a ella.
- Puede doblar la cantidad de ingredientes, pero prolongue el tiempo de cocción en 3 minutos aprox.

3 *Mousse de chocolate*


Tiempo total: 3 h. 20 min.
Tiempo de preparación: 15 min.


6 raciones



media


por ración: Proteínas 7 g; Carbohidratos 32 g; Grasas 20 g
Kj 1422; Kcal 340

Ingredientes

100 g de azúcar
200 g de chocolate amargo, troceado
100 g de nata, mínimo 30 % de grasa
4 huevos
1 pellizco de sal

Preparación

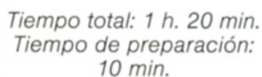
1. Ponga el azúcar en el vaso y pulverice **10 seg./vel. 10**. Retire y reserve.
2. Ponga el chocolate en el vaso y ralle **15 seg./vel. 8**. Con la espátula baje los restos de chocolate de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.
3. Añada el azúcar glas y la nata. **Programe 15 seg./50° C/vel. 2**.
4. Separe las yemas de las claras, añada las yemas y mezcle durante **15 seg./vel. 4**. Vierta en un recipiente de tamaño medio y reserve. Limpie bien el vaso.
5. **Coloque la mariposa en las cuchillas.** Vierta las claras y la sal, y bata **5 min./vel. 3** hasta que se hayan montado. Añada la mezcla del chocolate, y con ayuda de la espátula, vaya mezclando de abajo a arriba. Deje reposar en el frigorífico mínimo 3 horas antes de servir.

Sugerencias
- Aromatice la mousse con Cointreau o ron, añadiendo de 2 a 3 cucharaditas en el paso 3.
- Si desea incorpore al final chocolate troceado o naranja confitada troceada y mézclelo con la mousse.





4 *Crema catalana*



Tiempo total: 1 h. 20 min.
Tiempo de preparación: 10 min.

8 raciones

media

por ración: Proteínas 8 g; Carbohidratos 43 g; Grasas 12 g Kj 1327; Kcal 317

Ingredientes

1000 g de leche
10 yemas de huevo
260 g de azúcar
40 g de maicena
1 cucharadita de azúcar vainillado
1 pellizco de sal
piel de limón, de cultivo biológico
1 palo de canela

Preparación

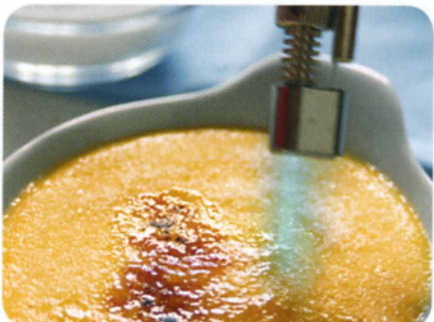
1. **Coloque la mariposa en las cuchillas.** Vierta la leche y las yemas, 200 g de azúcar, la maicena, el azúcar de vainilla y la sal en el vaso, y bata durante **15 seg./vel. 3**.
2. Añada la piel del limón y el palo de canela.
   Programe 12 min./90° C/vel. 2.
3. Retire la rama de canela y la piel del limón. Reparta en 8 recipientes resistentes al calor y deje enfriar a temperatura ambiente. Espolvoree cada recipiente con 60 g de azúcar y caramelice bajo el grill o con un soplete. Sirva inmediatamente.


8 cazuelas aptas para el horno.
Soplete de cocina









5 Arroz con leche

Ingredientes

1000 g de leche
50 g de azúcar, y un poco más
1 pellizco de sal
220 g de arroz de grano redondo

			
Tiempo total: 58 min. Tiempo de preparación: 5 min.	*8 raciones*	*baja*	*por ración: Proteínas 6 g; Carbohidratos 35 g; Grasas 5 g Kj 863; Kcal 206*

Preparación

1. Ponga la leche, el azúcar y la sal en el vaso, y programe **8 min./100° C/vel. 1** sin poner el cubilete.
2. Añada el arroz y programe **30 min./90°/⟲/vel. 1** sin poner el cubilete. Vierta en un recipiente y deje reposar durante 15 minutos. Sirva templado o frío espolvoreado con azúcar.

Sugerencias
- Servir con salsa de frutos del bosque.
- Si lo prefiere más dulce, espolvoréelo con más azúcar mezclada con canela.
- Como plato principal dulce, esta receta da para 3 o 4 raciones.

6 Salsa de frutos del bosque

Ingredientes

600 g de frutos del bosque
250 g de vino blanco
10 g de ron
1 cucharada de maicena
50 g de azúcar

			
Tiempo total: 15 min. Tiempo de preparación: 10 min.	*8 raciones*	*baja*	*por ración: Proteínas 1 g; Carbohidratos 12 g; Grasas 0 g Kj 344; Kcal 82*

Preparación

1. Ponga 300 g de frutos del bosque en el vaso con el vino blanco, el ron, la maicena y el azúcar y bata durante **10 seg./vel. 9**. Seguidamente programe **9 min./100° C/vel. 3**.
2. Añada el resto de los frutos y programe **15 seg./⟲/vel. 2**. Vierta en un recipiente de cristal, deje enfriar y sirva.

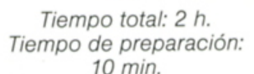
Sugerencias
- Sirva en cuencos individuales, sobre un arroz con leche, o con salsa de vainilla o helado.
- Como alternativa a las frutas frescas puede utilizar congeladas. Déjelas descongelar antes de cocinarlas.



Variantes

- Para niños utilice 260 g de zumo de fruta (p.ej. de cereza, uva o manzana) en lugar de vino o ron.
- Si prepara la receta con otras frutas (p.ej. kiwi, piña, plátano,melocotón) podrá hacer bonitas combinaciones de colores.

7 Pavlova

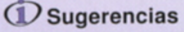





Tiempo total: 2 h. Tiempo de preparación: 10 min.	6 raciones	media	por ración: Proteínas 5 g; Carbohidratos 44 g; Grasas 16 g Kj 1466; Kcal 351

Ingredientes

220 g de azúcar
4 claras de huevo, temperatura ambiente
un pellizco de sal
½ cucharadita de crémor tártaro (optativo)
1 cucharadita de azúcar de vainilla
1 cucharada de maicena
1 cucharadita de zumo de limón
300 g de nata
250 g de frambuesas
6 maracuyás, sólo la pulpa



Sugerencias
- Sirva con otras frutas como p.ej. fresas, arándanos, melocotones o uvas y acompañe con una salsa de frutas.
- La receta de merengue es muy apropiada para aprovechar claras de huevo sobrantes.
- Para obtener un merengue seco, no utilice maicena ni zumo de limón y manténgalo en el horno una vez apagado.



Bandeja de horno, papel de horno



Preparación

Merengue

1. Precaliente el horno a 120° C.
2. Ponga el azúcar en el vaso, pulverice durante **3 seg./vel. 9**. Retire y reserve.
3. **Coloque la mariposa en las cuchillas.** Vierta las claras de huevo, la sal y el crémor tártaro en el vaso, y bata durante **6 min./vel. 3** sin cubilete. A continuación programe **velocidad 3** y, con la máquina en marcha, vaya añadiendo por el bocal, cucharada a cucharada, el azúcar pulverizado mezclado con el azúcar de vainilla. Proceda así, hasta que todo el azúcar quede incorporado.
4. Bata **1 min./vel. 3**. Con la máquina en marcha, vaya añadiendo la maicena y el zumo de limón por el bocal de la tapa. **Retire la mariposa.** Con la ayuda de una cuchara, vaya colocando el merengue sobre una bandeja de horno cubierta de papel de hornear, formando 6 círculos y manteniendo una distancia entre ellos. Deje secar el merengue durante 1 hora y 15 minutos en el horno. Quedará seco por fuera y algo blando por dentro. Deje enfriar.

Preparación de la *Pavlova*

5. **Coloque la mariposa en las cuchillas**. Vierta la nata en el vaso limpio y seco y programe **velocidad 3** hasta que esté montada.
6. Para servir, coloque el merengue en platos llanos, cúbralo de nata y decore con fresas y pulpa de maracuyá. Sirva inmediatamente.

8 Crujiente de manzana






Tiempo total: 45 min.
Tiempo de preparación: 10 min.

6 raciones

baja

por ración: Proteínas 3 g; Carbohidratos 49 g; Grasas 15 g
Kj 1461; Kcal 349

Ingredientes

Migas crujientes
100 g de mantequilla, en trozos, y un poco más
80 g de azúcar
150 g de harina
1 pellizco de sal

Relleno
600 g de manzanas, descorazonadas y en cuartos
1 cucharada de zumo de limón
40 g de azúcar
1 cucharadita de canela

Preparación

1. Precaliente el horno a 180° C.

Migas crujientes

2. Ponga el vaso todos los ingredientes para las migas crujientes y mezcle programando **10 seg./vel. 6**. Retire y reserve.

Relleno

3. Ponga en el vaso todos los ingrediente para el relleno y programe **2 seg./vel. 4** y a continuación **5 min./100° C/⟲/vel. 1**. Vierta el contenido en una fuente para horno previamente engrasada.
4. Distribuya las migas sobre el relleno y hornee de 25 a 30 minutos, hasta que se doren. Sirva templado.

Sugerencias
- Disfrute el crujiente de manzana con nata montada, salsa o helado de vainilla.
- Cuando tenga invitados, prepare el crujiente con antelación y hornee mientras sirve el almuerzo.
- Puede doblar las cantidades de esta receta, simplemente prolongue la cocción en el paso 2, durante 3 minutos más y utilice una fuente de horno más grande.


Fuente de horno





Variantes
- Migas: utilice 50 g de harina y complete hasta los 150 g con almendras o avellanas molidas.
- Puede utilizar otras frutas en lugar de manzanas (p.ej. peras, melocotones, ruibarbo, enebro, grosella, ciruelas) y otras especias (p.ej. vainilla, romero, salvia, tomillo). Algunas frutas no necesitan ser cortadas.

9 *Helado de mango*



Tiempo total: 5 min.
Tiempo de preparación: 5 min.



6 raciones



baja



por ración: Proteínas 3 g; Carbohidratos 14 g; Grasas 5 g Kj 489; Kcal 117

Ingredientes

300 g de mango, troceado y congelado
300 g de leche, congelada en cubitos
50 g de leche condensada
50 g de nata

Preparación

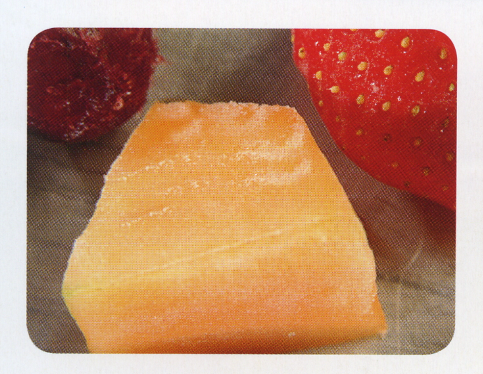
1. Ponga todos los ingredientes en el vaso y con la ayuda de la espátula, mezcle **10 seg./vel. 6**, y seguidamente programe **30 seg./vel. 10**. Sirva inmediatamente.

Sugerencias

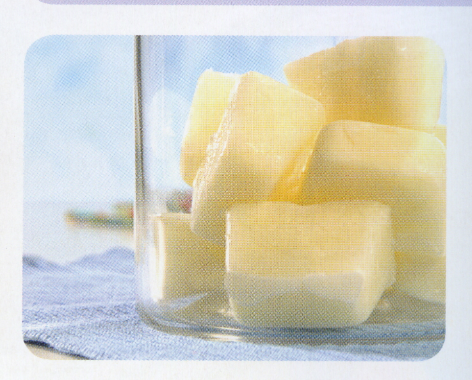
- Para congelar el mango, pélelo y quítele el hueso. Córtelo en piezas de 3 x 3 cm aprox. y congele las piezas sobre una bandeja, ligeramente separadas unas de otras. Cuando estén congeladas, puede utilizarlas de inmediato o bien guardarlas en un bolsa, en el congelador.
- Puede congelar las sobras de frutas o las frutas que estén muy maduras de la manera arriba descrita. También puede adquirirlas congeladas.

Variante

En lugar de mango puede utilizar otras frutas, como papaya, cerezas o fresas. Para preparar un **helado de fresas**, pulverice 100 g de azúcar, añada 300 g de fresas congeladas, 300 g de leche congelada en cubitos y 1 cucharada sopera de zumo de limón. Proceda según lo descrito en el paso 1.







10 *Helado de frutas*

Ingredientes

60 g de azúcar o más, al gusto
500 g de cerezas, congeladas
100 g de queso fresco desnatado (Quark)
50 g de yogur natural

			
Tiempo total: 14 min. *Tiempo de preparación: 5 min.*	*6 raciones*	*baja*	*por ración: Proteínas 3 g; Carbohidratos 27 g; Grasas 1 g Kj 553; Kcal 132*

Sugerencia
Puede elaborar este helado con su fruta favorita p.ej. fresas, frambuesas, cerezas, melocotones, etc. Utilice la fruta sobrante, córtela y congélela.

Preparación

1. Ponga el azúcar en el vaso y pulverice **15 seg./vel. 10**.
2. Añada las cerezas congeladas y triture durante **15 seg./vel. 8**.
3. Añada el queso fresco y el yogur entero y mezcle de **30 a 40 seg./vel. 4–5** con la ayuda de la espátula. Sirva inmediatamente en cuencos de postre.

11 *Sorbete de limón*

Ingredientes

400 g de agua
350 g de azúcar
250 g de agua, fría
200 g de zumo de limón
1 clara de huevo

			
Tiempo total: 8 h. 20 min. *Tiempo de preparación: 10 min.*	*8 raciones*	*media*	*por ración: Proteínas 1 g; Carbohidratos 44 g; Grasas 0 g Kj 766; Kcal 183*

Moldes aptos para congelar (p.ej. de aluminio o silicona)

Preparación

1. Vierta el agua en el vaso y añada el azúcar. Programe **5 min./100° C/vel. 3**.
2. Añada el agua fría y el zumo de limón. Mezcle **3 seg./vel. 3**.
3. Agregue la clara de huevo y mezcle durante **3 seg./vel. 4**. Vierta en moldes aptos para congelar p.ej. de aluminio o silicona, procurando que no rebase los 4 cm de altura. Cubra con papel film. Deje enfriar completamente antes de congelar durante un mínimo de 8 horas.
4. Desmolde y corte la mezcla congelada en trozos de 4 x 4 cm aprox., colóquelos en el vaso y, con ayuda de la espátula, mezcle **30 seg./vel. 9, y 30 seg./vel 4**. Sirva inmediatamente en boles.

Variante
Si lo prefiere, utilice sólo yogur o sólo 150 g de nata en lugar del queso fresco.



12 *Helado de chocolate y vainilla*





Tiempo total: 10 h. 15 min.
Tiempo de preparación: 5 min.

8 raciones

media

por ración: Proteínas 6 g; Carbohidratos 27 g; Grasas 20 g; Kj 1298; Kcal 310*

**Helado de chocolate*

Ingredientes

100 g de chocolate amargo, 72% de chocolate, troceado
50 g de cacao puro, en polvo
400 g de leche entera
200 g de nata, mínimo 30% de grasa
150 g de azúcar
4 yemas de huevo
1 pellizco de sal

Preparación

1. Ponga el chocolate en el vaso y ralle **5 seg./vel. 8**.
2. Añada el resto de los ingredientes y programe **8 min./90° C/vel. 2**. Vierta en molde apto para congelar, p.ej. de aluminio o silicona, procurando que no rebase los 4 cm de altura, y cubra con papel film. Deje enfriar completamente, antes de congelar durante un mínimo de 10 horas.
3. Introduzca el helado en el frigorífico 15 minutos antes de cortarlo en trozos de 4 x 4 cm aprox.
4. Coloque la mitad de los trozos en el vaso y triture **15 seg./vel. 9** y después bátalo durante **30 seg./vel. 6** ayudándose con la espátula. Vierta esta crema en un recipiente y proceda de igual manera con la otra mitad de los trozos de helado. Sirva de inmediato en boles de postre.

Sugerencia
Sea creativo y decore con pistacho molido, coco rallado, o virutas de chocolate. Acompañe con nata montada y salsa de frutas.


Moldes para congelar (p.ej. aluminio o silicona)

Helado de vainilla: *Proteínas 5 g; Carbohidratos 27 g; Grasas 15 g; Kj 1118; Kcal 267*

Variantes
- Si prefiere un helado de chocolate picante, añada algo de chile rojo molido en el paso 1.
- **Helado de vainilla:** ponga en el vaso dos vainas de vainilla cortadas longitudinalmente. Añada 600 g de leche entera, 200 g de nata, 180 g de azúcar, 6 yemas de huevo y un pellizco de sal. Programe **8 min./90° C/vel. 2**. Retire las vainas de vainilla y proceda según lo descrito en los pasos 2–4.



Yogur natural y yogur de coco

Ingredientes

Yogur natural
1000 g de leche, temperatura ambiente
120 g de yogur natural
50 g de leche en polvo, opcional

Yogur de coco
100 g de coco rallado
1000 g de leche, a temperatura ambiente
80 g de azúcar
120 g de yogur natural


Tiempo total: 16 h. Tiempo de preparación: 4 min.


4 frascos


baja


por frasco: Proteínas 9 g; Carbohidratos 13 g; Grasas 10 g Kj 755; Kcal 180*

** Yogur natural*

Preparación

Yogur natural

1. Ponga todos los ingredientes en el vaso y programe **4 min./50° C/vel. 4**. Vierta esta mezcla en frascos y envuélvalos inmediatamente con una toalla para mantenerlos calientes. Manténgalos envueltos de 8 a 10 horas. Seguidamente guárdelos en el frigorífico.

Yogur de coco

1. Ponga el coco rallado en el vaso y pulverice **15 seg./vel. 9.**
2. Añada 500 g de leche y bata **2 min./vel. 9.**
3. Agregue 500 g de leche, el azúcar y el yogur natural. Programe **4 min./50° C/vel. 4.** Siga las instrucciones arriba descritas.

Sugerencias
- Disfrute el yogur mezclado con frutas frescas, mermelada casera, nueces o cereales de desayuno.
- Para obtener un buen resultado, tanto el vaso, como las cuchillas, la tapadera y el cubilete deberán estar muy limpios.
- Reserve algunos yogures como base para las siguientes preparaciones.
- La leche en polvo sirve para compensar algún déficit de proteínas de la leche y ayuda a que el yogur cuaje.

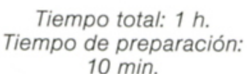

Tarros


Yogur de coco: *Proteínas 11 g; Carbohidratos 34 g; Grasas 26 g; Kj 1728; Kcal 412*

Variantes
- Si prefiere el yogur natural dulce, añada 40 g de azúcar a la mezcla.
- Si lo desea cremoso añada a la mezcla 100 g de nata.
- Si prefiere un **yogur de frutas**, prepare primero un puré con ellas, para lo cual ponga en el vaso 200 g de frutas. p.ej. fresas, y 80 g de azúcar y trocee **3 seg./vel. 5**. Programe **5 min./100° C/vel. 1**. Deje enfriar la mezcla a 50°C y continúe con el paso 1 del yogur natural.



1 *Pan de espelta y trigo sarraceno*

Tiempo total: 1 h.
Tiempo de preparación: 10 min.



40 rebanadas



baja

por rebanada: Proteínas 3 g; Carbohidratos 9 g; Grasas 3 g Kj 313; Kcal 75

Ingredientes

350 g de espelta
150 g de trigo sarraceno
350 g de agua, templada
40 g de levadura prensada fresca
1 cucharadita de miel
2–3 cucharaditas de sal
40 g de vinagre
90 g de pipas de girasol
90 g de semillas de lino,
ó 90 g de pipas de calabaza
50 g de semillas de sésamo
mantequilla, para engrasar el molde
copos de avena,
para espolvorear el molde

Preparación

1. Precaliente el horno a 220° C.
2. Ponga 250 g de espelta en el vaso, y muela durante **1 min./vel. 10**. Retire y reserve.
3. Ponga el resto de la espelta y el trigo sarraceno en el vaso y muela durante **1 min./vel. 10**. Añada a la espelta ya molida.
4. Vierta el agua, la levadura prensada fresca y la miel en el vaso, y mezcle **5 seg./vel. 3**.
5. Añada la mezcla de espelta y trigo sarraceno, la sal, el vinagre, las pipas de girasol, las semillas de lino y las semillas de sésamo. Amase **4 min./⊃/⋔**.
6. Unte un molde de 30 x 12 x 10 cm aprox. con mantequilla y espolvoree con copos de avena. Introduzca la masa en el molde y espolvoree la superficie también con copos de avena. Déjela reposar cerca de una hora para que suba. Hornee durante 40 minutos.
7. Déje enfriar durante 15 minutos antes de desmoldar sobre una rejilla. Corte en rebanadas.

Sugerencias

- El pan estará cocido cuando al golpearlo suene a hueco.
- Este pan queda húmedo por dentro y, por lo tanto, permanecerá fresco durante varios días.



Molde (30 x 12 x 10 cm aprox.)



Variantes

- Como alternativa a la espelta, utilice trigo.
- Prepare un **pan de zanahorias:** después del paso 3, trocee 200 g de zanahorias durante **5 seg./vel. 5**, déjelas en el vaso y siga con el paso 4.
- Prepare un **pan de nueces:** en el paso 5 amase sólo 3 minutos, añada 150 g de nueces y a continuación amase **1 min./⊃/⋔** con la ayuda de la espátula.

2 Pan de molde



Tiempo total: 1 h. 40 min.
Tiempo de preparación: 6 min.



30 rebanadas



baja



por rebanada: Proteínas 2 g; Carbohidratos 13 g; Grasas 1 g Kj 295; Kcal 71

Ingredientes

240 g de agua
1 cucharadita de levadura de panadería en polvo (5 g)
30 g de azúcar moreno
30 g de mantequilla, y un poco más
500 g de harina
1 cucharadita de sal

Preparación

1. Ponga el agua, la levadura, el azúcar moreno y la mantequilla en el vaso y programe **1 min./37° C/vel. 3**.
2. Añada la harina y la sal y amase **3 min./**. Coloque la masa en un recipiente grande, cubra con un paño, y deje reposar en un lugar templado durante 30 minutos. Divida la masa en 3 partes y forme una bola con cada una de ellas. Colóquelas una al lado de la otra, en un molde de pan (30 x 12 x 10 cm). Déjelas reposar de nuevo unos 30 minutos hasta que doblen su volumen. Mientras tanto, precaliente el horno a 180° C.
3. Hornee a 180° C durante 30 minutos. Deje enfriar antes de cortar.

Sugerencias

- Pruebe este pan tostado o sin tostar con mantequilla, mermelada, queso fresco o con cualquier otro acompañamiento.
- Para obtener un bonito color dorado pinte la superficie con leche, antes de introducir en el horno.

Paño de cocina, molde de pan (30 x 11 x 10 cm aprox.)







Variante
Utilice 50 g de harina integral y 450 g de harina.



3 Pan de queso feta y pan de aceitunas


Tiempo total: 1 h. 20 min.
Tiempo de preparación: 10 min.


50 rebanadas


baja


por rebanada: Proteínas 2 g; Carbohidratos 10 g; Grasas 3 g
Kj 320; Kcal 76

Ingredientes

300 g de agua
80 g de aceite de oliva
30 g de levadura prensada fresca
700 g de harina
1 cucharadita de sal
170 g de queso feta, troceado
50 g de cebolla
100 g de aceitunas, deshuesadas

Preparación

1. Ponga el agua, el aceite y la levadura en el vaso y mezcle **1 min 30 seg./37° C/vel. 2**.
2. Añada la harina y la sal y amase **3 min./**. Divida la masa en 2 partes iguales sobre una superficie enharinada.
3. Introduzca una de las partes en el vaso con el queso feta y amase **30 seg./** con la ayuda de la espátula y vuelva a colocarla en la superficie enharinada.
4. Ponga las cebolla en el vaso y trocee **5 seg./vel. 5**.
5. Añada la segunda mitad de la masa y las aceitunas, y programe **30 seg./** con la ayuda de la espátula y vuelva a colocarla sobre la superficie enharinada.
6. Precaliente el horno a 200° C.
7. Dele a cada mitad la forma de una barra, colóquelas sobre una fuente de horno cubierta con papel de hornear y cúbralas con un paño. Déjelas reposar en un lugar templado durante 20 minutos aprox. hasta que doblen su tamaño. Hornee durante 45 minutos. Deje enfriar antes de cortar.

Sugerencias

- Antes de hornear pinte la superficie con agua y espolvoréela con algunas semillas de sésamo.
- Puede preparar este pan únicamente con feta o con aceitunas.


Bandeja de horno, papel de hornear

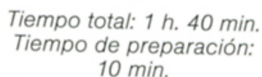


4 Baguette *al estilo tradicional*






Tiempo	Raciones	Dificultad	Valor nutricional
Tiempo total: 1 h. 40 min. Tiempo de preparación: 10 min.	*4 unidades*	*media*	*por barra: Proteínas 14 g; Carbohidratos 86 g; Grasas 1 g Kj 1756; Kcal 420*



Ingredientes

150 g de trigo
300 g de agua
25 g de levadura fresca
350 g de harina de trigo
2 cucharaditas de sal



Papel film, bandeja de horno, papel de hornear

Preparación

1. Introduzca el trigo en el vaso, y muela durante **1 min./vel. 10**. Retire y reserve.
2. Vierta el agua en el vaso y agregue la levadura. Programe **2 min./37° C/vel. 2**.
3. Añada ambas harinas y la sal, y amase **3 min./**. Traslade la masa a un bol grande, cubra con film y deje que suba en el frigorífico durante la noche (de 8 a 12 horas).
4. Al día siguiente, divida la masa en 4 partes iguales, forme una bola con cada una de ellas y a cada bola dele forma de barra (30 cm de largo). Coloque las barras sobre una bandeja de horno cubierta con papel de hornear, cúbralas con un paño y deje que suban en un lugar templado de 2 a 2 horas y media. Poco antes de que haya transcurrido ese tiempo, precaliente el horno a 240° C y coloque una bandeja de horno en el nivel más bajo.
5. Pinte las *baguettes* con agua y esparza algo de harina sobre ellas. Con un cuchillo afilado haga cortes sobre la superficie. Introdúzcalas en el horno. Coloque un cuenco con agua en la bandeja de horno más baja y hornee de 20 a 25 minutos. Deje enfriar antes de servir.

Nota

- No permita que la sal y la levadura entren en contacto entre sí, ya que esto impediría que la levadura desarrolle sus propiedades y la masa no subiría.
- Puede utilizar un molde de *baguette*.
- Si las prefiere redondas, divida la masa en 16 piezas y continúe según lo indicado arriba. Si no las necesita todas en ese momento, saque unas cuantas, 5 minutos antes, del horno. Déjelas enfriar y congele. Cuando las vuelva a necesitar, termine de hornearlas.
- ***Baguette* rápida:** en el paso 3 deje reposar la masa durante 1 hora a temperatura ambiente. En el paso 4, deje subir la masa sólo durante 1 hora. No obstante, la *baguette* preparada al estilo tradicional adquiere una mejor textura y un aroma más agradable.



5 Pan de chiles


Tiempo total: 2 h. 20 min.
Tiempo de preparación: 10 min.


25 rebanadas


media


por rebanada: Proteínas 3 g; Carbohidratos 18 g; Grasas 4 g Kj 503; Kcal 120

Ingredientes

200 g de chile poblano, troceado
o 200 g de pimientos verdes,
y ½ chile sin semillas
80 g de cebolla, troceada
25 g de aceite, y un poco más
1 cucharadita de sal
30 g de azúcar
60 g de mantequilla,
y un poco más
1 huevo
550 g de harina
2 cucharaditas de levadura de
panadería seca granulada (10 g)
1 yema de huevo, batida en un bol

Preparación

1. Ponga el chile poblano y la cebolla en el vaso, y trocee **7 seg./vel. 6**.
2. Añada el aceite y la sal. Programe **8 min./70° C/vel.** ⌀. Deje reposar la mezcla durante 5 minutos.
3. Agregue el azúcar, la mantequilla y los huevos, mezcle **3 seg./vel. 10**.
4. Incorpore la harina y la levadura, y amase **2 min./**⌀. Ponga la masa en un recipiente y éste en un lugar templado hasta que suba el doble (30 minutos aprox.). Con las manos untadas de aceite, dé forma de barra a la masa y colóquela en un molde de pan engrasado (30 x 12 x 10 cm aprox.). Cubra con una paño de cocina y deje subir de nuevo, hasta que haya doblado su volumen. Mientras sube, precaliente el horno a 180° C.
5. Pinte el pan con la yema del huevo y hornee durante 35 minutos, hasta que se dore. Deje enfriar dentro del molde.

Sugerencias
- El pan tendrá un aspecto más rústico si lo espolvorea con harina en lugar de pintarlo con yema de huevo.
- El chile poblano es un pimiento largo, y no demasiado picante similar a nuestro pimiento verde.


Molde de pan (30 x 12 x 10 cm aprox.), paño de cocina





6 Focaccia *con cebolla*

Ingredientes

Masa
600 g de harina
380 g de agua
20 g de aceite de oliva,
más un poco más
25 g de levadura prensada fresca
1 pellizco de azúcar
½ cucharadita de sal

Cobertura
4 cebollas,
cortadas por la mitad (400 g)
40 g de aceite de oliva
40 g de agua
2 cucharaditas de sal


Tiempo total: 1 h. 10 min.
Tiempo de preparación: 5 min.


16 porciones


media


por porción: Proteínas 4 g; Carbohidratos 28 g; Grasas 7 g Kj 793; Kcal 190

Preparación

Masa

1. Ponga en el vaso 320 g de agua, 20 g de aceite, la levadura y el azúcar. Amase **2 min./⊍/⸙**.
2. Añada la sal y 60 g de agua. Amase **2 min./⊍/⸙**. Ponga dos cucharadas soperas de aceite en una bandeja de horno y con la ayuda de la espátula coloque la masa encima. Con las manos untadas de aceite, dele forma redonda a la masa y acéitela ligeramente. Cúbrala con un bol y deje subir en un lugar templado, entre 20 y 30 minutos. Precaliente el horno a 200° C.
3. Sin amasarla, extiéndala en la bandeja con los dedos untados de aceite.

Cobertura

4. Trocee la cebolla **6 seg./vel. 4** y repártala sobre la superficie de la masa.
5. Vierta aceite, agua y sal en el vaso, y mezcle **10 seg./vel. 4**. Esparza esta mezcla sobre la masa e introdúzcala en el horno Déjela enfriar antes de cortar.

Sugerencias
- La focaccia queda de color claro una vez horneada.
- Es un buen acompañamiento para multitud de platos. También puede hacer un sándwich con ella.


Bandeja de horno







7 Pretzels

Ingredientes

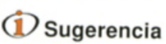
400 g de leche
40 g de levadura prensada fresca
600 g de harina
2 cucharaditas de sal
600 g de agua
4 cucharadas de bicarbonato de sodio
sal gruesa para espolvorear


Tiempo total: 1 h.
Tiempo de preparación: 20 min.


10 unidades


media


por unidad: Proteínas 8 g; Carbohidratos 44 g; Grasas 2 g Kj 967; Kcal 231



Sugerencia
En lugar de espolvorear con sal gruesa, hágalo con semillas de sésamo, pipas de girasol o de calabaza.


Bandeja de horno, papel de hornear

Preparación

1. Ponga la leche y la levadura en el vaso y programe **2 min./37° C/vel. 2**.
2. Añada la harina y la sal y amase **2 min. 30 seg./**. Coloque la masa en un recipiente, cúbrala y deje subir en un lugar templado hasta que doble su volumen (30 minutos aprox.).
3. Precaliente el horno a 200° C.
4. Divida la masa en 10 partes iguales. Extienda cada parte sobre una superficie enharinada hasta formar un cordón de 60 cm de largo aprox. cuyos extremos queden más finos que el interior. Para formar los *pretzel* sujete el cordón por cada extremo, cruce los extremos entre sí dos veces formando un cordón doble retorcido y lleve lleve las puntas separadas al centro del cordón.
5. En una olla (Ø 20 cm) ponga agua a hervir con el bicarbonato. Con una espumadera vaya introduciendo los *pretzel* en el agua, de uno en uno, durante 30/60 segundos. Seguidamente colóquelos en una bandeja de horno cubierta con papel de hornear. Espolvoréelos con sal gruesa y hornee durante 15 minutos. Deje enfriar antes de servirlos templados o fríos.









8 *Trenza de pan de leche*

			
Tiempo total: 2 h. 20 min. Tiempo de preparación: 15 min.	*30 rebanadas*	*alta*	*por rebanada: Proteínas 3 g; Carbohidratos 16 g; Grasas 2 g Kj 390; Kcal 93*

Ingredientes

- 300 g de leche
- 50 g de mantequilla
- 20 g de levadura prensada fresca
- 60 g de azúcar
- 550 g de harina
- ¼ cucharadita de sal
- 1 huevo, batido en un bol

Preparación

1. Ponga la mantequilla, la leche, la levadura y el azúcar en el vaso, y programe **3 min./37° C/vel. 2**.
2. Añada la harina y la sal y amase durante **3 min./⊃/⚘**. Coloque la masa en un recipiente grande y enharinado, cubra con un paño y deje subir en un lugar templado, hasta que haya doblado su volumen (1 hora aprox.).
3. Divida la masa en 3 partes. Sobre una superficie enharinada, forme un rulo con cada parte de unos 60 cm. Deje reposar otros 5 minutos. Una los tres rulos en un extremo, forme una trenza y selle los tres rulos en el otro extremo. Coloque la trenza sobre una placa de horno cubierta con papel de hornear, cúbrala con un paño y deje subir en un lugar templado hasta que haya doblado su volumen (30 minutos aprox.). Mientras tanto, precaliente el horno a 180° C.
4. Pinte la trenza con la yema de huevo y hornee de 25 a 30 minutos. Deje enfriar.

Sugerencia
Una vez pintada con huevo, puede espolvorear con almendras laminadas.

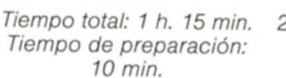

Bandeja de horno, papel de hornear

Variantes
- En el paso 2 puede añadir 80 g de pasas.
- Con esta masa puede recortar pequeños muñecos (llamados en Suiza "Gritibänz"). Utilice pasas para ponerles los ojos y los botones.





9 *Pan de manzana y nuez*

Tiempo total: 1 h. 15 min.
Tiempo de preparación: 10 min.



20 rebanadas



media



por rebanada: Proteínas 4 g; Carbohidratos 33 g; Grasas 7 g Kj 910; Kcal 218

Ingredientes

750 g de manzanas, cortadas en cuartos
100 g de azúcar
150 g de pasas
500 g de harina
1½ cucharada de levadura en polvo
1 cucharada sopera de cacao
1 cucharadita de canela
200 g de nueces variadas enteras
mantequilla, para engrasar

Preparación

1. Precaliente el horno a 180° C.
2. Ponga las manzanas en el vaso y trocee durante **5 seg./vel. 5** con ayuda de la espátula. Retire y reserve.
3. Añada el azúcar, las pasas, la harina, la levadura, el cacao y la canela, y mezcle **10 seg./vel. 3**.
4. Agregue el picado de manzanas y nueces y con ayuda de la espátula amase **3 min./⟲/🥄**.
5. Coloque la masa en un molde engrasado (de 30 x 12 x 10 cm aprox.) y hornee durante 60 minutos. Deje enfriar dentro del molde durante 15 minutos antes de colocar el pan sobre una rejilla, y no lo corte hasta que esté completamente frío.

Sugerencias

- Las rebanadas de este pan con mantequilla resultan exquisitas en el desayuno o como tentempié. Se mantiene fresco durante varios días.
- La mezcla de nueces puede llevar avellanas, almendras, nueces, anacardos, nueces pacanas, etc.



Molde (30 x 12 x 10 cm aprox.)





10 *Tarta de Santiago*


Tiempo total: 1 h. 45 min.
Tiempo de preparación: 5 min.


8 porciones


baja


por porción: Proteínas 9 g; Carbohidratos 33 g; Grasas 21 g Kj 1473; Kcal 352

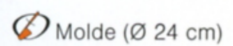
Ingredientes

250 g de almendras crudas, sin piel
250 g de azúcar
piel de limón, de agricultura biológica
4 huevos

Preparación

1. Precaliente el horno a 180° C.
2. Ponga las almendras en el vaso y programe **15 seg./vel. 5**. Retire y reserve.
3. Introduzca el azúcar en el vaso y pulverice **15 seg./vel. 10**. Aparte 3 cucharadas soperas y reserve.
4. Agregue la piel del limón y pulverice **15 seg./vel. 10**.
5. Añada los huevos y mezcle **2 min./vel. 4**.
6. Incorpore las almendras y mezcle **5 seg./vel. 3**. Vierta la masa en un molde engrasado (Ø 24 cm) y hornee a 180° C, de 25 a 35 minutos. Deje enfriar en el molde a temperatura ambiente. Espolvoree la tarta con azúcar glas.

Sugerencias
- Esta tarta se suele decorar espolvoreando el azúcar glas sobre una plantilla con la cruz de Santiago o con una concha de peregrino en el centro.
- Si las almendras no están peladas, cúbralas con agua muy caliente durante algunos minutos, antes de quitarles la piel.

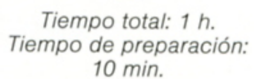

Molde (Ø 24 cm)

11 Tarta de chocolate

Ingredientes

Bizcocho
6 huevos
1 pellizco de sal
250 g de chocolate amargo, (50 % de cacao mínimo), cortado en trozos
130 g de mantequilla, cortada en trozos y algo más para engrasar el molde
150 g de azúcar
50 g de harina

Cobertura de chocolate
100 g de chocolate amargo, (50 % de cacao mínimo), cortado en trozos
30 g de agua
50 g de azúcar
20 g de mantequilla

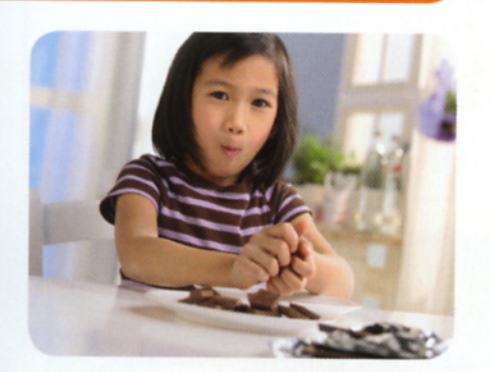





Tiempo total: 1 h. Tiempo de preparación: 10 min.	*12 porciones*	*media*	*por porción: Proteínas 6 g; Carbohidratos 32 g; Grasas 24 g Kj 1557; Kcal 372*

Sugerencias
- Acompañe el bizcocho con sorbete de pera, nata montada o salsa de vainilla.
- Decórelo con frutas escarchadas o espolvoree con nueces picadas.

Molde (Ø 22 cm)

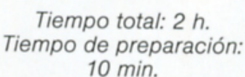


Preparación

Bizcocho
1. Precaliente el horno a 180° C.
2. **Coloque la mariposa en las cuchillas.** Separe las claras de las yemas e incorpore las claras y la sal al vaso, monte durante **5 min./vel. 3** hasta que estén en su punto. **Retire la mariposa**. Vuelque el contenido en un recipiente y conserve.
3. Ponga el chocolate en el vaso y ralle **10 seg./vel. 7**. Con la espátula baje los restos de chocolate de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.
4. Añada la mantequilla y programe **2 min./37° C/vel. 2**.
5. Agregue el azúcar y las yemas de huevo, y mezcle **30 seg./vel. 4**.
6. Incorpore la harina, mezcle **20 seg./vel. 4**. Agregue cuidadosamente la mezcla de chocolate a las claras montadas. Vierta en un molde engrasado (Ø 22 cm) y hornee durante 25–30 minutos.

Cobertura de chocolate
7. Ponga el chocolate en el vaso y ralle **10 seg./vel. 7**.
8. Añada el agua y el azúcar y programe **15 min./100° C/vel. 3** sin cubilete.
9. Agregue la mantequilla, mezcle **30 seg./vel. 4**.
10. Cubra el bizcocho uniformemente con una capa de cobertura y sirva templado.

12 *Bizcocho veteado*




Tiempo total: 2 h.
Tiempo de preparación: 10 min.

24 porciones

media

por porción: Proteínas 3 g; Carbohidratos 23 g; Grasas 12 g Kj 919; Kcal 220

Ingredientes

300 g de mantequilla, a temperatura ambiente, cortada en trozos
280 g de azúcar
1 cucharadita de azúcar de vainilla
½ cucharadita de ron, opcional
1 pellizco de sal
5 huevos
370 g de harina
1 cucharada de levadura en polvo (15 g)
70 g de leche
30 g de cacao en polvo

Sugerencias

- Espolvoree con azúcar glas o cubra con cobertura de chocolate.
- Utilice esta receta como base para preparar su propia receta de bizcocho.



Molde de bizcocho de aro, profundo (Ø 22–24 cm)

Preparación

1. Precaliente el horno a 180° C.
2. Ponga la mantequilla en el vaso y bata durante **1 min./vel. 5**.
3. Añada 250 g de azúcar, el azúcar de vainilla, el ron y la sal y mezcle durante al vaso **45 seg./vel. 5**.
4. Programe **2 min./vel. 5**, y vaya añadiendo los huevos de uno en uno por el bocal de la tapadera, con la máquina en marcha.
5. Incorpore la harina, la levadura, 40 g de leche, mezcle **20 seg./vel. 5** ayudándose con la espátula y vierta la mitad de la masa en un molde, profundo, con forma de aro, untado con mantequilla (Ø 22–24 cm).
6. Añada el cacao en polvo, 30 g de azúcar y 30 g de leche a la masa que queda en el vaso y mezcle **5 seg./vel. 5**. Con la espátula, baje los restos de la mezcla de la tapa y del interior del vaso, mezcle otros **5 seg./vel. 5** y vierta esta segunda mezcla sobre la primera. Para conseguir el aspecto que caracteriza a este bizcocho, mezcle ligeramente ambas masas girando una cuchara dentro del contenido del molde. Hornee 50 minutos. Deje enfriar en el molde durante 10 minutos antes de volcarlo en una fuente y dejarlo enfriar totalmente. Sírvalo cortado en rebanadas.



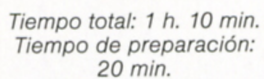
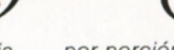


13 *Tarta de queso polaca*





Tiempo total: 1 h. 10 min. Tiempo de preparación: 20 min.	*24 porciones*	*media*	*por porción: Proteínas 9 g; Carbohidratos 28 g; Grasas 14 g Kj 1160; Kcal 277*

Ingredientes

Masa
30 g de azúcar
1 huevo
120 g de margarina
250 g de harina
1 cucharadita de levadura en polvo

Relleno
5 huevos
1000 g de queso fresco, 20% grasa
600 g de leche
350 g de azúcar
120 g de aceite de girasol
2 sobres de preparado instantáneo en polvo de natillas
1 pellizco de sal

Preparación

Masa

1. Precaliente el horno a 180° C.
2. Ponga todos los ingredientes en el vaso y amase **50 seg./⊃/ѱ**. Estire la masa sobre una superficie enharinada y cubra con ella un molde rectangular (40 x 24 x 6 cm. aprox.) previamente engrasado con mantequilla.

Relleno

3. Separe las claras de la yemas y ponga las yemas, el queso, la leche, 250 g de azúcar, el aceite y el preparado instantáneo en polvo de natillas en el vaso. Mezcle **1 min 30 seg./vel. 6**. Cubra la masa con esta mezcla y hornee durante 50 minutos. Lave el vaso cuidadosamente.
4. Ponga 100 g de azúcar en el vaso y pulverice **10 seg./vel. 10**. Retire y reserve.
5. **Coloque la mariposa en las cuchillas.** Vierta la claras, el azúcar glas y la sal y programe **5 min./vel. 3**. Saque la tarta del horno pasados 50 minutos (el relleno aún se verá poco cuajado), cubra la superficie cuidadosamente con el merengue y hornee a 180° C, durante 10 minutos más. Deje enfriar antes de colocarla en una bandeja y servir.

Sugerencia
También puede utilizar un molde redondo de 28 cm de diámetro.


Molde rectangular
(40 x 24 x 6 cm aprox.)





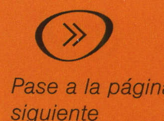
14 *Tarta Selva Negra*


Tiempo total: 3 h.
Tiempo de preparación: 45 min.


16 porciones


alta


por porción: Proteínas 7 g; Carbohidratos 58 g; Grasas 30 g Kj 2294; Kcal 548


Pase a la página siguiente

Ingredientes

Bizcocho oscuro
5 huevos
170 g de azúcar
120 g de harina
70 g de maizena
1 cucharadita de levadura en polvo
3 cucharadas soperas de cacao

Masa quebrada
200 g de harina
50 g de azúcar
1 pellizco de sal
100 g de mantequilla, fría y troceada
1 yema de huevo

Preparación

Bizcocho oscuro

1. Precaliente el horno a 180° C.
2. **Coloque la mariposa en las cuchillas y** ponga en el vaso los huevos y el azúcar. Programe **3 min./50° C/vel. 3–4 y 3 min./vel. 3–4.**
3. Añada la harina, la maizena, la levadura y el cacao. Mezcle programando **10 seg./vel. 3. Retire la mariposa y vierta la masa en un molde** (Ø 28 cm), ligeramente engrasado y enharinado. Hornee de 30 a 35 minutos. Lave el vaso. Desmolde el bizcocho sobre una rejilla y deje enfriar.

Masa quebrada

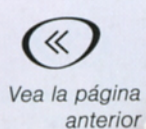
4. Precaliente el horno a 180° C.
5. Ponga todos los ingredientes en el vaso y amase **40 seg./vel. 5.** Estire la masa hasta formar un círculo (Ø 28 cm), forre un molde engrasado (Ø 28 cm) y pinche con un tenedor para evitar que suba. Hornee durante 20 minutos. Desmolde y deje enfriar. Lave el vaso.

Sugerencia
Puede preparar el bizcocho y la masa quebrada de 1 a 2 días antes. Una vez fríos, guárde por separado.


Molde (Ø 28 cm), rodillo, manga pastelera



14 *Tarta Selva Negra*



Vea la página anterior



Ingredientes

Montaje

1 tarro de cerezas ácidas (680 g)
20 g de maicena
60 g de Kirsch
60 g de azúcar glas
100 g de mermelada de cerezas
1000 g de nata, mínimo 30 % de grasa
4 cucharadas de azúcar de vainilla
80 g de virutas de chocolate
16 cerezas confitadas

Esta es una de las tartas más populares en Alemania, y es famosa en el mundo entero.

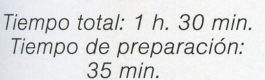


Preparación

Relleno y montaje

6. Escurra las cerezas en el cestillo y recoja el líquido.
7. Vierta en el vaso 250 g del líquido de las cerezas y añada la maicena. Programe **5 min./100° C/vel. 3**.
8. Añada 30 g de licor de Kirsch y 30 g de azúcar glas, y mezcle **5 seg./vel. 3**. Vierta esta mezcla espesa en un recipiente, añada las cerezas escurridas y mezcle cuidadosamente.
9. Prepare la mezla para pintar el bizcocho: ponga en el vaso 100 g aprox. de líquido obtenido al escurrir las cerezas, 30 g de Kirsch y 30 g de azúcar glas. Mezcle **5 seg./vel. 3**.
10. Coloque la base de masa quebrada en una fuente y cúbrala con una delgada capa de mermelada de cereza.
11. Corte el bizcocho dos veces en sentido transversal, obteniendo tres placas. Coloque una sobre la masa quebrada, pinte con la mezcla obtenida anteriormente y extienda algo de la mezcla de cerezas. Pinte las otras dos placas con la misma mezcla. Lave el vaso, aclare con agua fría y seque cuidadosamente.
12. **Coloque la mariposa en las cuchillas.** Vierta en el vaso 500 g de nata fría y añada 2 cucharadas soperas de azúcar de vainilla. Programe **velocidad 3** hasta que la nata quede montada. Guarde en un recipiente en el frigorífico. Repita este paso con los 500 g de nata restantes. Reserve algo de nata en una manga pastelera, para decorar.
13. Extienda una cuarta parte de la nata montada sobre la primera placa. Coloque la segunda placa encima y extienda una tercera parte de la nata y coloque encima la última placa y cubra toda la tarta con el resto de la nata. Marque 16 porciones.
14. Espolvoree toda la tarta con virutas de chocolate. Con la manga pastelera ponga un montoncito de nata al final de cada porción y coloque una guinda encima. Cubra la tarta y métala en el frigorífico. Antes de servir, corte la tarta con un chuchillo afilado.

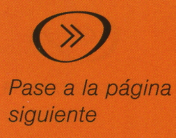
15 Strudel *de manzana*



Tiempo total: 1 h. 30 min.
Tiempo de preparación:
35 min.


10 porciones


alta


por porción: Proteínas 7 g;
Carbohidratos 63 g; Grasas 28 g
Kj 2252; Kcal 538


Pase a la página siguiente

Ingredientes

Masa para el *strudel*
370 g de harina, y un poco más
1 huevo (60 g)
70 g de aceite de girasol
120 g de agua, templada
1 cucharadita de vinagre de vino
½ cucharadita de sal

Relleno de manzana
160 g de mantequilla
150 g de pan rallado
100 g de avellanas
750 g de manzanas, cortadas en cuartos y descorazonadas
1 cucharadita de canela
1 cucharada de azúcar de vainilla
20 g de zumo de limón
20 g de ron
80 g de pasas
100 g de azúcar
50 g de leche

Preparación

Masa

1. Ponga en el vaso la harina, el huevo, 40 g aceite de girasol, el agua, el vinagre y la sal. Amase programando **2 min./⊃/✱**. Ponga la masa sobre una superficie enharinada. Forme una bola y pinte con el resto del aceite. Cúbrala con papel film y deje reposar a temperatura ambiente durante 30 minutos. Mientras tanto, prepare el relleno.

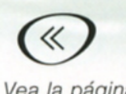
Relleno de manzana

2. Ponga en el vaso 80 g de mantequilla y programe **2 min./Varoma/vel. 1**.
3. Añada el pan rallado y tueste programando **6 min./100° C/vel. 2**. Retire y reserve.
4. Introduzca las avellanas en el vaso y programe **5 seg./vel. 7**.
5. Agregue las manzanas y, con la ayuda de la espátula, trocee **5 seg./vel. 4**.
6. Añada la canela, los dos tipos de azúcar, el zumo de limón, el ron y las pasas. Mezcle **15 seg./↺/vel. 4**. Retire y reserve. Limpie el vaso y seque cuidadosamente.
7. Ponga en el vaso 80 g de mantequilla y programe **2 min./100° C/vel. 1**. Reserve para pintar.





15 Strudel *de manzana*


Vea la página anterior



Preparación

Montaje

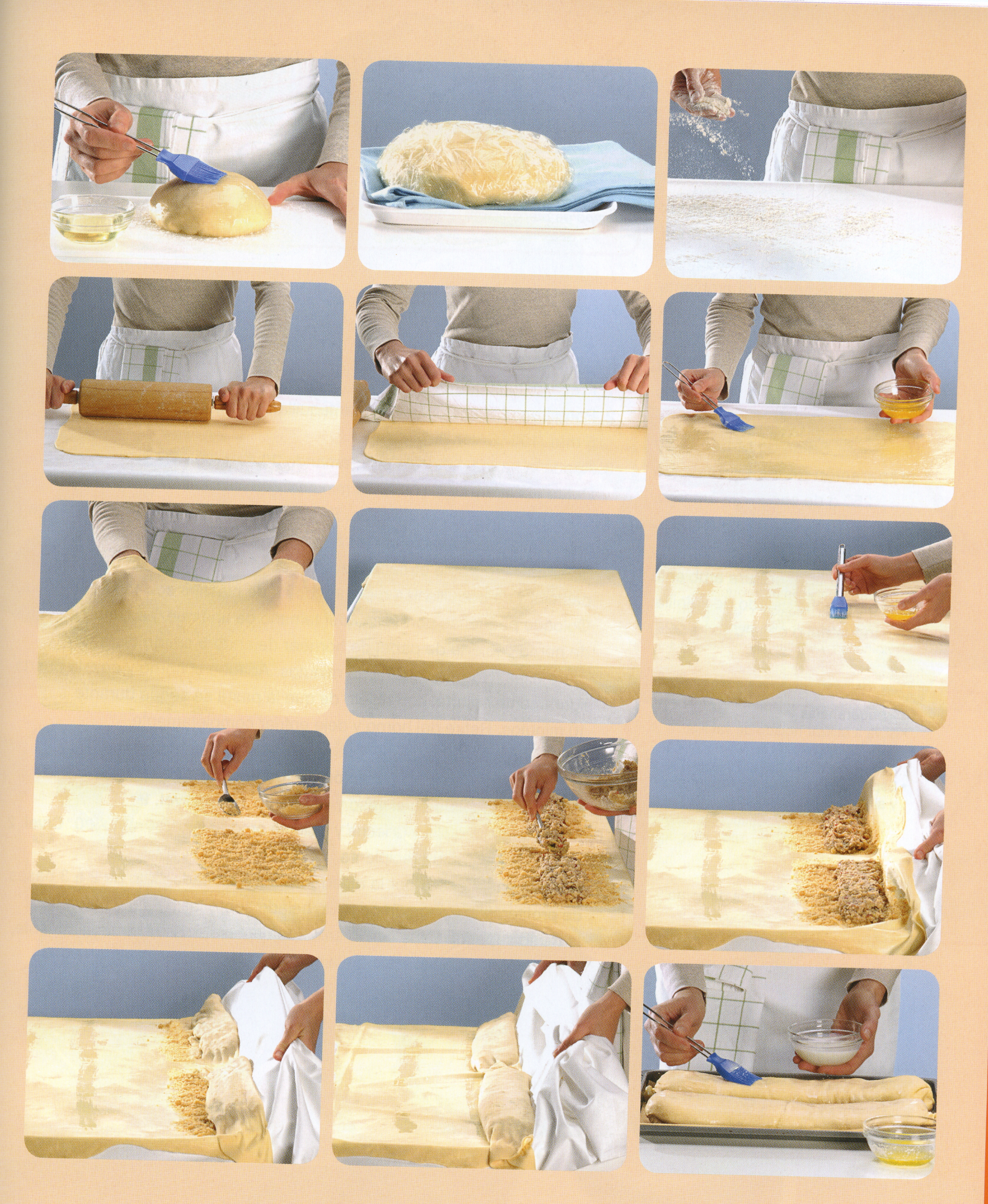
8. Precaliente el horno a 190° C.
9. Extienda un paño grande (70 x 110 cm aprox.) sobre la mesa y espolvoréelo con harina. Extienda la masa sobre el paño dejándola muy fina y con forma de rectángulo. Cubra con otro paño y deje reposar 5 minutos.
10. Retire el paño superior y pínte la masa con mantequilla fundida Levántela cuidadosamente con la manos enharinadas, y coloque la masa sobre el dorso de las mismas. Con los nudillos, extienda la masa del centro hacia los bordes de la mesa. De esta forma vaya estirando la masa despacio y suavemente hasta que sobrepase los bordes de la mesa. Corte la masa que cuelgue de los bordes. Si se hace algún agujero mientras la estira, ciérrelo pellizcando ligeramente la masa. Los agujeros pequeños que se formen no serán visibles una vez que el *strudel* esté enrollado.
11. Pinte la masa con mantequilla fundida y espolvoree pan rallado paralelamente al lado más largo de la masa, dejando un espacio libre hasta el borde de la misma. Vuelque el relleno de manzana sobre el pan rallado. Levante la tela del extremo donde se encuentra el relleno de forma que la masa del borde lo cubra, y siga enrollando levantando el paño. Cuando haya terminado de enrollar, corte el *strudel* por la mitad, selle los extremos de ambas piezas, y colóquelas en una bandeja de horno cubierta de papel de hornear.
12. Pinte los *strudel* con el resto de la mantequilla fundida y la leche y hornee de 25 a 30 minutos, hasta que queden crujientes y dorados. Sirva templado.

Sugerencias

- Espolvoree con azúcar glas y sirva con salsa de vainilla caliente.
- Los *strudels* más conocidos son los de manzana y los de requesón, aunque existen otros rellenos como p.ej. cerezas, albaricoques, espinacas y verduras con queso.


Film transparene, 2 paños, rodillo, bandeja de horno, papel de hornear



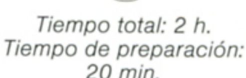


16 *Pasta* choux *"Profiteroles"*

Ingredientes

Pasta *choux*
150 g de agua
80 g de mantequilla, a temperatura ambiente
1 pellizco de sal
10 g de azúcar
120 g de harina
3 huevos

Salsa de chocolate y preparación de los profiteroles
250 g de chocolate amargo, mínimo 70 % de cacao, troceado
40 g de mantequilla, a temperatura ambiente
200 g de leche helado de vainilla, industrial o casero (pág. 228)

Tiempo total: 2 h.
Tiempo de preparación: 20 min.



18 porciones



media

por porción: Proteínas 4 g; Carbohidratos 18 g; Grasas 16 g Kj 990; Kcal 237

Sugerencias
- Si va a utilizar helado de vainilla casero, sáquelo de la nevera y remuévalo antes del paso 7.
- Espolvoree con algo de azúcar glas y sirva con nata montada.



Manga pastelera, bandeja de horno, papel de hornear

Variante
La pasta *choux* una vez horneada, se puede rellenar con nata montada y frutas. Así mismo, puede probar con un relleno de crema de queso a las finas hierbas. A esta pasta le podrá dar la forma y el tamaño que usted desee.

Preparación

Pasta *choux*
1. Precaliente el horno a 200° C.
2. Ponga en el vaso el agua, la mantequilla, la sal y el azúcar y programe **5 min./100° C/vel. 1**.
3. Añada la harina y mezcle programando **20 seg./vel. 4**. Retire el vaso y deje enfriar 10 minutos.
4. Coloque el vaso en su posición. Programe velocidad **5**, y con la máquina en marcha, vaya añadiendo los huevos uno a uno por el bocal de la tapadera. Programe otros **30 seg./vel. 5**. Vierta la pasta en un manga pastelera de boquilla lisa o en una bolsa de plástico cortando una punta. Coloque pequeñas porciones (del tamaño de una nuez) en una bandeja de horno cubierta de papel de hornear dejando 6 cm de distancia entre ellas. Hornee de 20 a 25 minutos. Apague el horno y deje la puerta ligeramente abierta, con objeto de que la pasta se seque durante 10 minutos. Retire del horno y deje enfriar completamente.

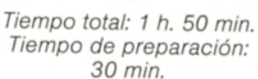
Salsa de chocolate y preparación de los profiteroles
5. Ponga el chocolate en el vaso y programe **10 seg./vel. 9**.
6. Añada la mantequilla y la leche y caliente programando **4 min./100° C/vel. 2**. Vierta la salsa en un recipiente.
7. Corte la pasta *choux* por la mitad y coloque en cada plato de 2 a 3 bases de profiteroles. Ponga un poco de helado sobre las bases y cubra con la mitad superior. Bañe con la salsa de chocolate. Sirva inmediatamente, acompañando con el resto de la salsa.

17 Conchas (repostería mexicana)

Ingredientes

Cobertura
180 g de azúcar
90 g de margarina, fría, cortada en trozos
90 g de mantequilla, fría, cortada en trozos
250 g de harina
1 cucharadita de extracto de vainilla ó 2 cucharaditas de azúcar de vainilla

Ingredientes Masa
150 g de azúcar
80 g de margarina
80 g de mantequilla
1 cucharada de levadura de panadería en polvo (15 g)
1 cucharada de extracto de vainilla ó 1½ cucharada de azúcar de vainilla
25 g de leche
4 huevos (60 g)
520 g de harina
2 cucharaditas de sal



Tiempo total: 1 h. 50 min.
Tiempo de preparación: 30 min.


20 unidades


media

por unidad: Proteínas 6 g; Carbohidratos 45 g; Grasas 16 g Kj 1448; Kcal 346

Preparación

Cobertura

1. Ponga el azúcar en el vaso y pulverice programando **15 seg./vel. 10**.
2. Agregue la margarina, la mantequilla, la harina y el extracto de vainilla y los huevos, mezcle **10 seg./vel. 5**. Forme una bola con la masa, envuélvala en papel film y déjela reposar en el frigorífico durante 60 minutos.

Masa

3. Ponga en el vaso el azúcar, la margarina, la mantequilla, la levadura, el extracto de vainilla y la leche y programe **2 min./37° C/vel. 2**.
4. Añada los huevos y la sal y mezcle, programando **10 seg./vel. 5**.
5. Agregue la harina y amase **2 min./🌾**. Ponga la masa en un recipiente, cúbrala y déjela crecer en un lugar templado hasta que haya doblado su tamaño (45 minutos aprox.)
6. Precaliente el horno a 190° C.
7. Divida la masa en 20 partes iguales y forme bolas. Colóquelas en una bandeja de horno cubierta con papel de hornear, dejando 8 cm de distancia entre cada una. Divida la masa para la cobertura en 20 partes iguales, extienda cada parte formando un círculo fino. Cubra cada bola con un círculo presionando ligeramente y con un cuchillo afilado haga unas ranuras de forma que parezca una concha. Introduzca en el horno de 18 a 20 minutos. Coloque sobre una rejilla y deje enfriar antes de servir.

Sugerencia
Puede utilizar tanto mantequilla como margarina.




Papel film, bandeja de horno, papel de hornear

18 Tartaletas de crema portuguesas



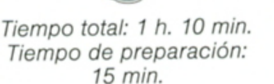
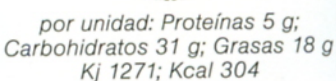


Tiempo total: 1 h. 10 min.
Tiempo de preparación:
15 min.

12 unidades

baja

por unidad: Proteínas 5 g;
Carbohidratos 31 g; Grasas 18 g
Kj 1271; Kcal 304

Ingredientes

250 g de leche
250 g de nata
170 g de azúcar
50 g de harina
5 yemas de huevo
1 palo de canela
piel de limón, o medio limón de agricultura biológica
500 g de masa de hojaldre

Preparación

1. **Coloque la mariposa en las cuchillas**, y ponga la leche, la nata, el azúcar, la harina y las yemas de los huevos. Mezcle **10 seg./vel. 4**.
2. Añada un palo de canela y la piel de limón. Programe **18 min./90° C/vel. 2**. Precaliente el horno a 200° C. Si fuera necesario, estire el hojaldre sobre una superficie enharinada hasta formar una lámina de 3 mm de espesor. Corte 12 círculos de pasta (Ø 10 cm), lo suficientemente grandes como para cubrir los moldes de la bandeja de magdalenas. Cubra cada molde con un círculo.
3. Retire el palo de canela y la piel del limón. Rellene los moldes sin llegar al borde. Hornee de 25 a 30 minutos hasta que el relleno haya cuajado y la superficie se dore. Deje enfriar las tartaletas 15 minutos en el molde antes de sacarlas y ponerlas a enfriar sobre una rejilla. Sírvalas calientes o frías.

Sugerencias
- Si va a servir las tartaletas calientes, espolvoréelas con canela.
- Puede preparar más cantidad eligiendo una bandeja de magdalenas de huecos más pequeños. Las cantidades de esta receta se ajustan a 12 tartaletas grandes o 24 pequeñas.


Bandeja para magdalenas, rejilla





19 *Galletas de especias con miel*

Ingredientes

270 g de azúcar
1 clara de huevo
100 g de mantequilla
250 g de miel
½ cucharadita de canela en polvo
½ cucharadita de cardamomo en polvo
½ cucharadita de nuez moscada, molida
½ cucharadita de sal
500 g de harina
1 cucharada de levadura en polvo (15 g)
1 huevo



Tiempo total: 3 h. 40 min.
Tiempo de preparación: 30 min.



80 unidades



media



por unidad: Proteínas 1 g; Carbohidratos 10 g; Grasas 1 g Kj 231; Kcal 55

Preparación

Glaseado

1. Ponga el azúcar en el vaso, y pulverice **30 seg./vel. 10**. Retire y vuelva a poner 150 g de azúcar glas en el vaso. Reserve el resto.
2. **Coloque la mariposa en las cuchillas** y vierta la clara. Programe **1 min./vel. 3**. **Retire la mariposa**. Retire el glaseado y reserve.

Masa

3. Ponga la mantequilla, el resto del azúcar glas, la miel y las especias en el vaso. Programe **5 min./100° C/vel. 1**.
4. Añada la harina, la levadura y el huevo. Amase **1 min./vel. 4**. Coloque la masa en un recipiente, forme una bola y cúbrala con un paño.
5. Deje reposar durante 2 horas mínimo. Precaliente el horno a 180° C.
6. Corte la masa en 4 piezas, estire cada pieza entre dos hojas de papel de horno, hasta formar una lámina de 5 mm de grosor. Corte la masa en láminas rectangulares (3 x 5 cm). Colóquelas sobre una bandeja de horno dejando un espacio entre cada una. Hornee de 12 a 15 minutos.
7. Pinte las láminas con el glaseado. Déjelas enfriar antes de guardarlas en una lata o recipiente hermético.



Sugerencias

- Para obtener distintas formas (estrella, corazón, etc...) use cortapastas.
- Los niños podrán ayudar a decorar con pasas, nueces, o dulces a su elección.



Rodillo, papel de hornear, recipiente hermético



20 *Pastas de masa sablé*



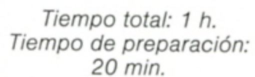



Tiempo total: 1 h.
Tiempo de preparación: 20 min.

40 unidades

baja

por unidad: Proteínas 1 g; Carbohidratos 8 g; Grasas 4 g Kj 317; Kcal 76



Ingredientes

100 g de azúcar
200 g de mantequilla, cortada en trozos pequeños
300 g de harina
1 huevo
1 pellizco de sal
1½ cucharadita de azúcar de vainilla

Preparación

1. Ponga todos los ingredientes en el vaso y mezcle programando **40 seg./vel. 5** ayudándose con la espátula. Forme una bola con la masa, colóquela en un recipiente, cúbrala y déjela reposar en el frigorífico durante 30 minutos.
2. Precaliente el horno a 180° C.
3. Corte la masa en 2 partes y estire cada una entre dos hojas de papel de hornear hasta alcanzar un grosor de 5 mm. Corte la masa con corta-pastas y colóquela en una bandeja de horno cubierta con papel de hornear, dejando distancia entre las galletas. Hornee de 10 a 12 minutos, hasta que estén doradas. Deje enfriar completamente antes de decorar y guardar.

Sugerencias

- Los niños pueden ayudar a decorar las galletas con glaseados de colores, cobertura de chocolate y otros dulces a su elección.
- Ponga mermelada sobre una galleta y coloque otra encima. Espolvoree con azúcar glas.



Rodillo, papel de hornear, bandeja de horno





Variante

Esta masa puede utilizarse como base para una tarta de frutas. Para ello, estire toda la masa como se ha indicado en el paso 3, cubra un molde (Ø 26 cm) y pinche con un tenedor para que no suba. Introduzca en el horno precalentado a 180°C, de 15 a 20 minutos. Deje enfriar completamente, antes de rellenar con la fruta elegida.

21 Cantucci


Tiempo total: 1 h. 30 min.
Tiempo de preparación:
15 min.


60 unidades


media


por unidad: Proteínas 1 g;
Carbohidratos 9 g; Grasas 2 g
Kj 254; Kcal 61

Ingredientes

350 g de harina
250 g de azúcar
1 pellizco de sal
2 cucharaditas de levadura en polvo (10 g)
2 huevos
1 yema de huevo
20 g de licor de anís
200 g de almendras, con piel

Preparación

1. Precaliente el horno a 180° C.
2. Coloque la harina, el azúcar, la sal, la levadura en polvo, los huevos y la yema en el vaso, y amase **1 min./vel. 5**.
3. Vierta el licor y mezcle **20 seg./vel. 4**.
4. Añada las almendras y mezcle **20 seg./vel. 3**. Ponga la masa sobre una bandeja de horno cubierta con papel de hornear. Vaya formando pequeñas *baguettes* de 30 cm de largo por 3 de ancho y colóquelas una al lado de la otra, dejando espacio entre ellas. Hornee a 180° C durante 30 minutos. La masa seguirá blanda. Corte con un cuchillo muy afilado las *baguettes* en rebanadas oblicuas (1 cm), y deje enfriar, completamente, antes de guardarlas en una lata para galletas o en un tarro.



Sugerencias
- Ideal para servir con café o té.
- En la Toscana es tradición servir los *cantucci* con el vino dulce de postre "vin Santo".


Bandeja de horno, papel de hornear





22 Almendrados

Ingredientes

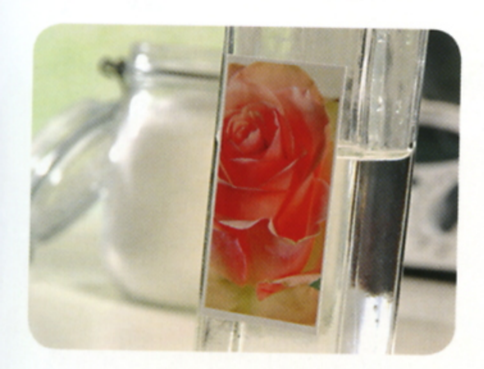
150 g de azúcar
300 g de almendras crudas peladas
30 g de agua de rosas
20 g de coñac
100 g de azúcar


Tiempo total: 11 min.
Tiempo de preparación: 10 min.


25 unidades


baja


por unidad: Proteínas 2 g; Carbohidratos 10 g; Grasas 6 g Kj 461; Kcal 110

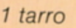


Preparación

1. Ponga el azúcar en el vaso y pulverice durante **15 seg./vel. 10**.
2. Añada las almendras y programe **10 seg./vel. 6**.
3. Agregue el agua de rosas y el coñac, mezcle **6 seg./vel. 6**. Forme pequeñas bolas (Ø 2 cm) y rebócelas totalmente con azúcar. Consérvelas envueltas en papel de horno en una caja hermética.

Azúcar de vainilla


Tiempo total: 48 h.
Tiempo de preparación: 2 min.



1 tarro


baja

Ingredientes

1 vaina de vainilla, troceada
200 g de azúcar


Un tarro con tapa de rosca

Preparación

1. Ponga la vainilla y el azúcar en un tarro de rosca y cierre. Agite el vaso para mezclar bien y deje reposar de 2 a 3 días.
2. Vierta el contenido en el vaso del Thermomix y pulverice **durante 15 seg./vel. 10**. Conserve en el tarro, en un lugar seco.

Dosis
Una cucharadita de azúcar de vainilla casera equivale a un sobre de azúcar de vainilla industrial.

23 Galletas de chocolate


Tiempo total: 45 min.
Tiempo de preparación: 15 min.


30 unidades


baja


por unidad: Proteínas 2 g; Carbohidratos 13 g; Grasas 6 g Kj 485; Kcal 116

Ingredientes

100 g de chocolate negro, troceado
60 g de frutos secos, variados
80 g de copos de avena
130 g de mantequilla, a temperatura ambiente, cortada en trocitos
100 g de azúcar
100 g de azúcar moreno
1 huevo
2 cucharadita de azúcar de vainilla o 1 cucharadita de extracto de vainilla
130 g de harina
½ cucharadita de bicarbonato de sodio
½ cucharadita de levadura en polvo
½ cucharadita de sal


Bandeja de horno, papel de hornear

Preparación

1. Precaliente el horno a 180° C.
2. Ponga el chocolate amargo y la mezcla de frutos secos en el vaso, y trocee **2–3 seg./vel. 6**. Retire y reserve.
3. Ponga los copos de avena en el vaso, y triture **3 seg./vel. 8**. Retire y reserve.
4. Ponga la mantequilla, el azúcar y el azúcar moreno, el huevo y el azúcar de vainilla en el vaso y mezcle **2 min./vel. 3**.
5. Añada la harina, la avena triturada, el bicarbonato de sodio, la levadura en polvo y la sal, y mezcle **40 seg./vel. 4**.
6. Agregue el chocolate y las nueces troceados, y mezcle durante **30 seg./vel. 2**. Forme bolitas del tamaño de una nuez y vaya colocándolas en bandejas de horno cubiertas con papel de hornear, dejando 3 cm de distancia entre ellas. Hornee de 10 a 12 minutos, una bandeja tras otra, hasta que las bolitas estén ligeramente doradas. Deje enfriar completamente antes de servir o guardar en un recipiente hermético.





Variantes

- Puede añadir más chocolate picado o más nueces.
- Para preparar **galleta de avena y pasas** sáltese los pasos 2 y 3. En el paso 5 añada 100 g de copos de avena en lugar de 80 g. En el paso 6 agregue 120 g de pasas en lugar del chocolate y las nueces.

1 *Limonada*

Ingredientes

2–3 limones, de agricultura biológica, cortados por la mitad
1000 g de agua, fría
100 g de azúcar
10 cubitos de hielo

			
Tiempo total: 5 min. Tiempo de preparación: 5 min.	*6 vasos*	*baja*	*por vaso: Proteínas 0 g; Carbohidratos 18 g; Grasas 0 g Kj 317; Kcal 76*

Preparación

1. Ponga los limones, el agua fría y el azúcar en el vaso. Sujete el cubilete con la mano para evitar vibraciones y trocee programando **2 seg./⊃/presione el botón Turbo**.
2. Introduzca el cestillo dentro del vaso y sujételo con la espátula, cuele la limonada a una jarra y añada los cubitos de hielo. Sirva inmediatamente.

Variantes
- En lugar de limones utilice 2 naranjas o pomelos.
- Endulce a su gusto.

2 *Bebida de perejil*

Ingredientes

500 g de agua
8–10 ramitas de perejil, sólo las hojas
1 limón, pelado, sin piel blanca y sin pepitas
70 g de azúcar
100 g de cubitos de hielo

			
Tiempo total: 5 min. Tiempo de preparación: 5 min.	*4 vasos*	*baja*	*por vaso: Proteínas 0 g; Carbohidratos 19 g; Grasas 0 g Kj 342; Kcal 82*

Preparación

1. Coloque una jarra encima de la tapa del vaso, pese el agua, retire y reserve.
2. Ponga en el vaso el perejil, el limón, el azúcar y los cubitos de hielo. Coloque el cubilete, sujételo con la mano para evitar vibraciones y programe **2 min./vel. 10**. Con la máquina en marcha, vaya agregando el agua despacio por el bocal de la tapa. Sirva inmediatamente en 4 vasos pequeños.

3 *Batido de fruta*



Tiempo total por batido: 6 min.; Tiempo de preparación por batido: 5 min.



4 vasos



baja



por vaso: Proteínas 1 g; Carbohidratos 24 g; Grasas 0 g Kj 480; Kcal 115





Ingredientes

Batido de frambuesas y melón

300 g de pulpa de melón troceada
200 g de frambuesas, congeladas
1 plátano, troceado
200 g de zumo de manzana, o de pomelo
20 g de jarabe de fruta o 20 g de miel

Batido de mango y plátano

1 mango, pelado, sin hueso y troceado
1 plátano, troceado
500 g de zumo de naranja
80 g de cubitos de hielo

Preparación

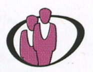
1. Ponga en el vaso todos los ingredientes correspondientes a cada batido, y programe **5 seg./vel. 5** y a continuación **1 min./vel. 10**. Vierta en vasos y sirva.

Variante
¡La que usted quiera! Prepárelo con sus frutas favoritas según temporada, con zumos de fruta o con agua mineral. Si le gusta dulce utilice azúcar, miel, sirope o un plátano maduro. Si le gusta frío utilice frutas congeladas o añada cubitos de hielo.

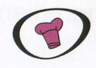
4 Bebida para deportistas



Tiempo total: 6 min.
Tiempo de preparación: 5 min.



4 vasos



baja



por vaso: Proteínas 2 g; Carbohidratos 33 g; Grasas 1 g Kj 711; Kcal 170



Ingredientes

1–2 zanahorias, troceadas
1 manzana, descorazonada y cortada en cuartos
1 naranja, pelada, sin pepitas y sin la piel blanca
1 plátano, cortado en trozos
30 g de copos de avena
750 g de zumo de naranja

Preparación

1. Ponga las zanahorias y las frutas en el vaso y programe **30 seg./vel. 9**.
2. Añada los copos de avena y el zumo de naranja y programe **1 min./vel. 10**. Vierta en vasos y sirva.

Sugerencia
Disfrute de esta bebida después de hacer deporte o en caso de necesitar un potente tentempié.



5 *Bebida de soja*

Ingredientes

100 g habas de soja, secas
2300 g de agua
45 g de copos de avena
50 g de azúcar

			
Tiempo total: 4 h. 40 min. Tiempo de preparación: 4 min.	*8 vasos*	*media*	*por vaso: Proteínas 5 g; Carbohidratos 13 g; Grasas 3 g Kj 404; Kcal 97*

Preparación

1. Ponga la soja lavada en un recipiente y cubra con 500 g de agua. Deje en remojo durante 4 horas mínimo. Escurra la soja.
2. Vierta 900 g de agua en el vaso y programe **6 min./100° C/vel. 1**.
3. Añada la soja escurrida y programe **20 min./100° C/vel. 1**. Coloque el cestillo encima de la tapa del vaso en vez del cubilete.
4. Agregue los copos de avena, inserte el cubilete y bata durante **30 seg./vel. 6**, y seguidamente **2 min. 30 seg./vel. 10**.
5. Añada 900 g de agua y el azúcar. Programe **7 min./100° C/vel. 1**, y seguidamente **5 seg./vel. 3**. Sirva frío o caliente.

Sugerencias
- La bebida de soja se mantendrá fresca en el frigorífico durante una semana, (de 5 a 7 días).
- Si tiene agua hirviendo a mano puede utilizarla y obviar el paso 2 y la cocción del paso 5.

6 Lassi *(bebida india)*

Ingredientes

500 g de yogur natural
350 g de agua, fría
½ cucharadita de cardamomo en polvo
40 g de azúcar, o miel
20 g de zumo de limón

			
Tiempo total: 4 min. Tiempo de preparación: 3 min.	*4 vasos*	*baja*	*por vaso: Proteínas 4 g; Carbohidratos 14 g; Grasas 5 g Kj 502; Kcal 120*

Preparación

1. Ponga todos los ingredientes en el vaso, y programe **30 seg./vel. 10**. Vierta en vasos y sirva inmediatamente.

Sugerencia
Puede servirlo con cubitos de hielo o hielo triturado, para ello ponga en el vaso 200 g de cubitos de hielo y programe **4 seg./vel. 5**.



Variantes

- El ***lassi* indio es salado**. En lugar de azúcar añada 2 cucharaditas de sal.
- Un ***lassi* con frutas** puede llevar 100 g de mango, plátanos o frutas del bosque y 1 cucharadita de agua de rosas, todo ello añadido en el paso 1.
- Puede probar con 50 g de pepino pelado y sin pepitas y 20 g de hojas de menta también añadido en el paso 1.
- Cada restaurante indio tiene su propia fórmula. En lugar de cardamomo utilice comino molido, o cilantro o las dos cosas.

7 *Espuma de leche para* cappuccino, latte macchiato

Ingredientes

200–400 g de leche desnatada muy fría, con un máximo del 1,5% de grasa.


Tiempo total: 8 min.
Tiempo de preparación: 4 min.


2 tazas


baja


por vaso: Proteínas 5 g; Carbohidratos 7 g; Grasas 2 g Kj 305; Kcal 72

Preparación

1. Coloque la mariposa en las cuchillas. Vierta la leche en el vaso y bata **2–3 min./vel. 4.**
2. Seguidamente caliente **3–5 min./80° C/vel. 2–3**. Vierta la leche montada en vasos o tazas con café expreso o con café normal.



Sugerencias
- Para que la leche tenga la temperatura adecuada (cerca de los 0°) coloque la cantidad de leche que vaya a utilizar en el congelador durante unos minutos, o ponga 2 cubitos de hielo con la leche en el vaso de la Thermomix y triture durante **5 seg./vel.9** antes del paso 1 **(¡sin mariposa!)**.
- Sin calentar la leche montada, la puede utilizar a modo de una crema ligera con helados y con salsas o ensaladas de fruta.

8 *Chocolate caliente*

Ingredientes

500 g de leche
100–150 g de chocolate, troceado


Tiempo total: 7 min.
Tiempo de preparación: 1 min.


4 vasos


baja


por vaso: Proteínas 7 g; Carbohidratos 23 g; Grasas 14 g Kj 1038; Kcal 248

Sugerencia
Delicioso para merendar con pastas o tarta. Decore con nata o leche montada.

Preparación

1. Ponga en el vaso la leche y el chocolate, y programe **6 min./80° C/vel. 2**. Vierta en vasos o tazas y sirva inmediatamente.

Ingredientes

500 g de zumo de manzana
500 g de agua
¼ palo de canela, (3 cm)
1 trocito de anís estrellado
50 g de miel
1 cucharada de infusión de tila,
o infusión de escaramujo seco
40 g de zumo de limón
1 naranja, pelada, sin la piel blanca, cortada en trozos

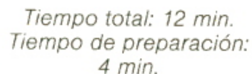
Preparación

1. Ponga todos los ingredientes en el vaso y programe **7 min./100° C/vel. 1**. Deje reposar 15 minutos.
2. Introduzca el cestillo, sujételo con la espátula y filtre el ponche en vasos o tazas. Sirva inmediatamente.



10 *Licor de huevo*











Tiempo total: 12 min. Tiempo de preparación: 4 min.	3 botellas	baja	por botella: Proteínas 10 g; Carbohidratos 70 g; Grasas 43 g Kj 3690; Kcal 882



Ingredientes

8 yemas de huevo
200 g de azúcar
250 g de nata
250 g de aguardiente, 38 % Vol
1 cucharadita de azúcar de vainilla, casera

Preparación

1. Ponga todos los ingredientes en el vaso y programe **8 min./70° C/vel. 4**. Vierta en tres botellas de 300 ml cada una y guarde en el frigorífico.

Sugerencias
- Como alternativa al aguardiente, utilice un brandy suave con una graduación del 38% Vol. Si prepara el licor de huevo con alcoholes de menos graduación debe de ser consumido antes. Si lo prefiere, utilice yemas de huevo esterilizadas en Tetra Pak.
- Añada un poquito de licor de huevo a una taza de chocolate. También resulta muy rico sobre helado de vainilla o acompañando a otros postres.
- Es un buen regalo, fácil y rápido de preparar.







3 botellas de 300 ml

11 *Licor de crema de whisky*


Tiempo total: 12 min.
Tiempo de preparación: 5 min.


1 botella


baja


por botella: Proteínas 18 g; Carbohidratos 210 g; Grasas 143 g
Kj 11991; Kcal 2866



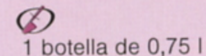
Ingredientes

400 g de nata
250 g de whisky
20 g de chocolate con leche
20 g de chocolate amargo
180 g de azúcar
1 huevo

Preparación

1. Coloque una jarra en la tapa y pese 200 g de nata. Retire y reserve. Coloque otra jarra en la tapa y pese el whisky. Retire y reserve.
2. Ponga en el vaso el chocolate, el azúcar, el huevo y 200 g de nata, y mezcle **10 seg./vel. 10**. Programe **5 min./90° C/vel. 2**.
3. Programe otros **4 min./90° C/vel. 3** coloque el cubilete en la tapa y, con la máquina en marcha, vaya añadiendo la nata y, el whisky despacio sobre la tapadera.
4. Vierta el licor en una botella lavada y enjuagada con agua caliente, y deje enfriar antes de guardarlo en el frigorífico.

Sugerencia
¡No sólo para invitados!


1 botella de 0,75 l

12 Cóctel de vodka con fresas


Tiempo total: 7 min.
Tiempo de preparación: 5 min.


2 botellas


baja


por botella: Proteínas 2 g; Carbohidratos 68 g; Grasas 1 g Kj 2910; Kcal 695



Ingredientes

100 g de azúcar
600 g de fresas, congeladas
100 g de zumo de limón
100 g de agua, fría
330 g de vodka

Preparación

1. Ponga el azúcar en el vaso y pulverice durante **10 seg./vel. 10**.
2. Añada las fresas congeladas y trocee programando **30 seg./vel. 10**.
3. Agregue el zumo de limón, el agua y el vodka. Mezcle **30 seg/vel. 6**. Llene dos botellas (0,7 l) y conserve en el frigorífico.

Sugerencia
Un bonito regalo para llevar a una fiesta.


2 botellas (1 l)

Variante
En lugar de zumo de limón, utilice zumo de lima o una mezcla de ambos. Pruebe con otras bayas o frutas congeladas.

13 *Margarita tradicional*

Ingredientes

150 g de tequila blanco
60 g de Cointreau
3 limones, pelados, sin la piel blanca y sin pepitas
150 g de azúcar
500 g de cubitos de hielo

			
Tiempo total: 12 min. Tiempo de preparación: 10 min.	*6 vasos*	*baja*	*por vaso: Proteínas 0 g; Carbohidratos 31 g; Grasas 0 g Kj 877; Kcal 210*

Preparación

1. Ponga en el vaso, el tequila, el Cointreau, los limones y el azúcar, y trocee durante **15 seg./vel. 6**.
2. Añada los cubitos de hielo y triture durante **1 min./vel. 10**. Llene las copas y sirva con una pajita.

Sugerencia
A modo de decoración, humedezca los bordes de la copa con una rodaja de limón, y a continuación apóyela sobre un plato con sal.


Pajitas

Variante
Para preparar una margarita con fresas o con otras frutas, añada 300 g de fruta y 1 limón en lugar de los tres limones, en el paso 1.









14 *Granizado de champán*


Tiempo total: 3 min.
Tiempo de preparación: 2 min.


8 vasos


baja


por vaso: Proteínas 0 g; Carbohidratos 29 g; Grasas 0 g Kj 671; Kcal 160



Variantes

- Para un granizado sin alcohol, ponga agua en el paso 1.
- En lugar de limón, ponga 300 g de frutas a su gusto (p.ej. melocotones o fresas).

Ingredientes

4 limones, de cultivo biológico, con piel y cortados en cuartos
500 g de champán
800 g de cubitos de hielo
200 g de azúcar

Preparación

1. Ponga en el vaso los limones y el champán y, sujetando el cubilete con la palma de la mano, presione de **6 a 8 veces/⏘/Turbo**. Introduzca el cestillo, sujételo con la espátula, cuele el líquido en una jarra y reserve. Retire el cestillo y limpie el vaso con agua.
2. Ponga en el vaso los cubitos de hielo, el azúcar y el líquido reservado, y bata **30 seg./vel. 5**. Llene las copas y sirva inmediatamente con una pajita.

Sugerencia
Decore con rodajas de limón.



15 Caipiriña


Tiempo total: 4 min.
Tiempo de preparación: 3 min.


4 vasos


baja


por vaso: Proteínas 0 g; Carbohidratos 26 g; Grasas 1 g Kj 868; Kcal 208



Ingredientes

100 g de azúcar
150 g de cachaza
800 g de cubitos de hielo
3 limas, de agricultura biológica, troceadas

Preparación

1. Ponga el azúcar en el vaso y pulverice durante **15 seg./vel. 10**.
2. Añada la cachaza y los cubitos de hielo, y programe **2–3 seg./vel. 5**.
3. Añada las limas y presione de **2 a 4 veces/Turbo**. Sirva en vasos con una pajita.

Variantes
- Como alternativa utilice azúcar moreno y en lugar de cachaza, ron.
- En Portugal hay una variedad llamada "Caipirosca" hecha con vodka en lugar de cachaza.


Pajitas



16 *Piña colada*


Tiempo total: 7 min.
Tiempo de preparación: 6 min.


6 vasos


baja


por vaso: Proteínas 2 g; Carbohidratos 15 g; Grasas 19 g Kj 1418; Kcal 341



La piña colada, se creó en Puerto Rico, en el Caribe.

Ingredientes

240 g de ron blanco
200 g de zumo de piña
300 g de piña, fresca
80 g de nata
120 g de crema de coco
250 g de cubitos de hielo
6 guindas

Preparación

1. Ponga el ron blanco, el zumo de piña, la piña fresca, la nata y la crema de coco en el vaso y programe **10 seg./vel. 8**.
2. Añada los cubitos de hielo y triture programando **4 seg./vel. 5**. Vierta en vasos de cóctel y adorne con trocitos de piña y una guinda. Sirva con una pajita.


Pajitas

17 Ponche del Valle del Loira


Tiempo total: 10 min.
Tiempo de preparación: 8 min.


8 vasos


baja


por vaso: Proteínas 0 g; Carbohidratos 23 g; Grasas 0 g Kj 819; Kcal 196



Los dos ingredientes principales que componen esta bebida, Crémant de Loire y Cointreau se producen en el valle del Loira, de donde es original este ponche.

Ingredientes

3 limones, exprimidos
120 g de azúcar de caña
120 g de Cointreau
10 cubitos de hielo
1 botella de vino blanco espumoso afrutado
(p.ej. champán afrutado Crémant de Loire)

Preparación

1. Ponga en el vaso el zumo de los limones, el azúcar y el Cointreau y los cubitos de hielo, mezcle **10 seg./vel. 8**.
2. Vierta el vino espumoso y programe **10 seg./vel. 3**. Sirva en un bol de cristal con un cucharón.

Sugerencia
Puede añadir algunas fresas al bol en el que lo sirva.



18 *Sangría*



Tiempo total: 12 min.
Tiempo de preparación: 8 min.



6 vasos



baja

por vaso: Proteínas 1 g; Carbohidratos 40 g; Grasas 0 g Kj 1089; Kcal 260

Ingredientes

3 melocotones, pelados, sin hueso y cortados por la mitad
1 naranja
1 limón
150 g de azúcar
600 g de vino tinto
330 g de soda, o refrescos de limón o naranja
150 g de cubitos de hielo
40 g de vermut
40 g de brandy
40 g de ginebra
½ cucharadita de canela en polvo

Preparación

1. Ponga el melocotón en el vaso y trocee durante **3 seg./vel. 4**. Reserve en una jarra grande.
2. Con un pelapatatas, pele una naranja y un limón, procurando que la piel salga en una sola tira. Utilice para decorar. Ponga el limón y la naranja sin la piel blanca en el vaso.
3. Añada el azúcar y mezcle **1 min./vel. 10**.
4. Agregue el resto de los ingredientes y programe **1 min./vel. 2**. Vierta esta mezcla en la jarra con los melocotones, decore con las pieles de la naranja y el limón y sirva.

Sugerencia
Todos los ingredientes líquidos, deben estar fríos. Si prepara la sangría con antelación debe conservarla en el frigorífico y añadirle los cubitos de hielo en el momento de servir.



Una jarra de 2 litros, pelapatatas





Índice alfabético